

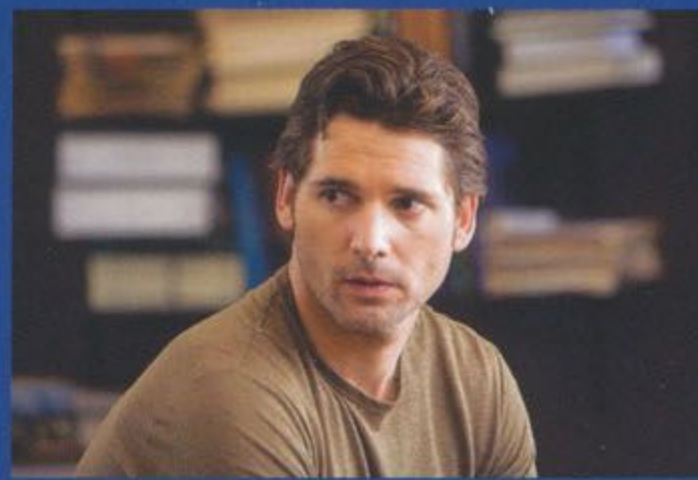
蝴蝶网
huhdie.com
唯美网
vimee.net

きみがぼくを見つけた日

蝴蝶网
hudie.com



6歳のときに草原で出会った初恋の男性ヘンリーを一途に愛するアーティスト、クレア。大学時代に他人と距離を置く彼に再会し、結ばれるが……。



自分の意思とは関係なく時空を彷徨う男ヘンリー。母を亡くした罪悪感と特殊な体質のせいで孤独な人生を選んでいたが、クレアの愛に癒される。

レイチェル・マクアダムス
（『きみに読む物語』）
エリック・バナ

10月24日
全国ロードショー

www.kimi-boku.jp
WB携帯公式サイト wb@wbfp.jp

NEW LINE CINEMA
WARNER BROS. PICTURES

TM and © MMIX NEW LINE PRODUCTIONS, INC. ALL RIGHTS RESERVED.

慧美网
vimee.net

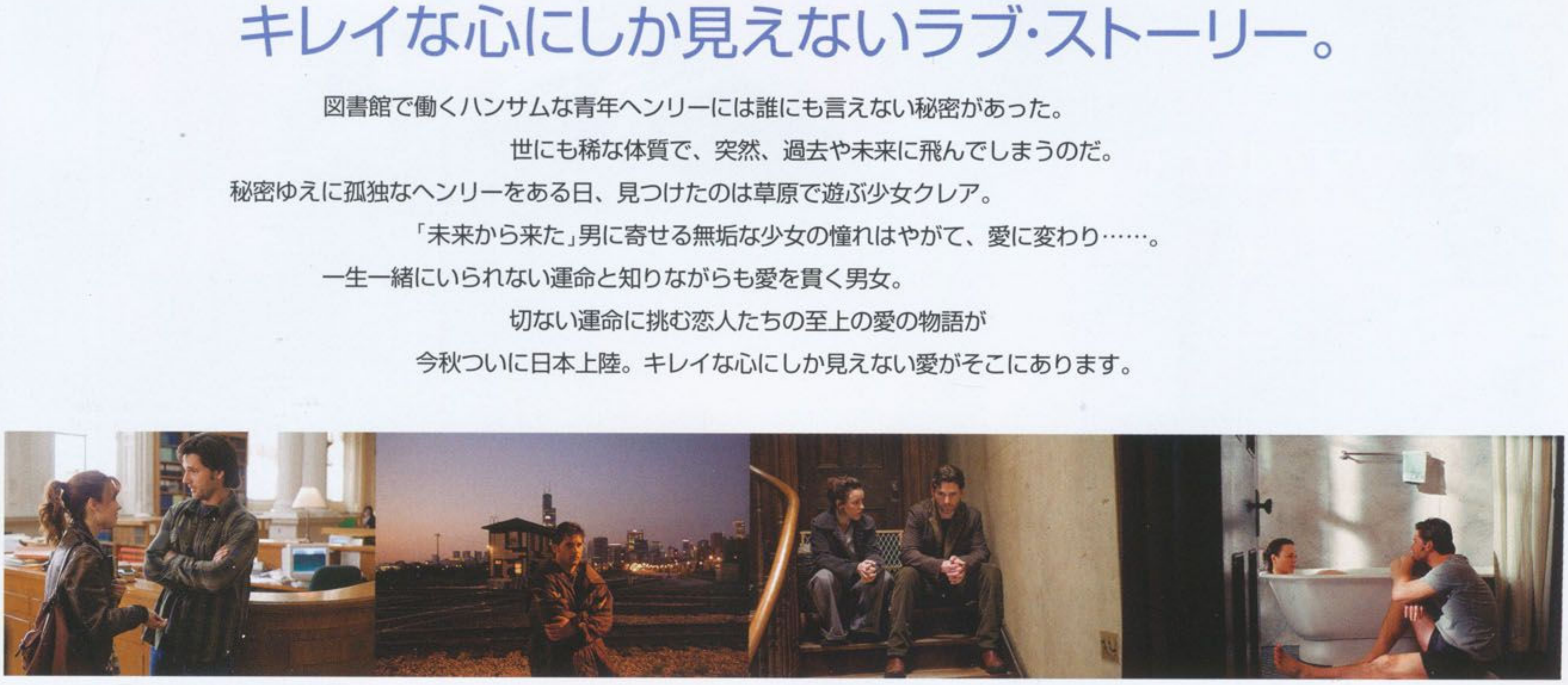


蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net


蝴蝶网
hudie.com

愛の名作『ゴースト／ニューヨークの幻』の脚本家が贈る、キレイな心にしか見えないラブ・ストーリー。

図書館で働くハンサムな青年ヘンリーには誰にも言えない秘密があった。
世にも稀な体質で、突然、過去や未来に飛んでしまうのだ。
秘密ゆえに孤独なヘンリーをある日、見つけたのは草原で遊ぶ少女クレア。
「未来から来た」男に寄せる無垢な少女の憧れはやがて、愛に変わり……。
一生一緒にいられない運命と知りながらも愛を貫く男女。
切ない運命に挑む恋人たちの至上の愛の物語が
今秋ついに日本上陸。キレイな心にしか見えない愛がそこにあります。



慧美网
vimee.net

きみがぼくを見つけた日

10月24日
全国ロードショー

www.kimi-boku.jp WB携帯公式サイト ✉ wb@wbfp.jp

TM and ©MMIX NEW LINE PRODUCTIONS,INC.
ALL RIGHTS RESERVED.

an·an
2009.10.21 No.1680



ふっくら&まるくて
カワイイ♥を手に入れる!

How to make?

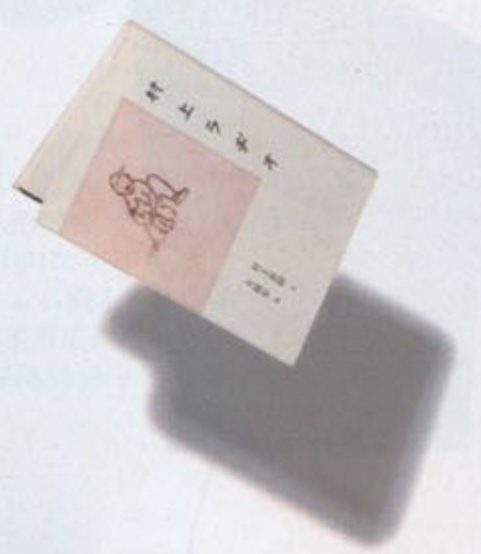
美乳&美尻











■表紙　ほしの あき／写真・中村和孝
スタイリスト・飯田珠緒
ヘア&メイク・河北裕介（D-CORD）
タンクトップ￥11,550（T by Alexander Wang／オープニングセレモニープレスルーム☎03・5456・4540）　ショートパンツ￥10,395（アンシャントマン／ルシェルブルー銀座店☎03・3561・0202）　ブレスレット￥18,900（agete／アガット☎0800・300・3314）
■アートディレクション　荒金大典（アレフ・ゼロ）
■デザイン　今田賢志・横山富美・高梨裕子・山口かおる・今本彩子・北原可菜・高木 恵・窪田恵美・佐藤涼子（アレフ・ゼロ）
■DTP・製版　株式会社ローヤル企画
■印刷　株式会社千代田グラビヤ

※本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。
©株式会社マガジンハウス2009
※マガジンハウスの出版情報は、ホームページ「マガジンワールド」でご覧になれます。http://magazineworld.jp/
※本誌編集ページに掲載されている商品の価格は、原則的に消費税（5%）込みの価格です。

Vimee.net
hudie.com


www.qphalf.com
1/2
キユーピーハーフ
カロリー
50%
カット
400g
梅しらす＆ハーフ
これはホームメイドです。
おいしくカジュアルに。
キユーピーハーフ
vinee.net
蝴蝶网
hudie.com

oyatsu

グッドデザインな和菓子があれば お茶の時間がもっとHAPPYに!

10月19～25日まで開催される東京発、日本ファッション・ウィーク。こちらに合わせて老舗の和菓子店『とらや』と日本を代表するデザイナー「シアタープロダクツ」がコラボして和菓子を製作！ とってもキュートなカバン型の生菓子が限定販売されるんです。そこで、ほかにも編集部注目の可愛くっておいしい和菓子を取り揃えてみました。ちょっと優雅なお茶の時間を楽しみたいときや、もちろんお土産にしても、きっと喜ばれるはず。



とらやの シアタープロダクツとの コラボ生菓子

10月19～25日まで、とらや 東京ミッドタウン店のみ限定でオシャレな和菓子を発売。ういろうの中に柔らかい求肥がIN！ 上品な甘さ。1個¥420 東京都港区赤坂9－7－4 東京ミッドタウン ガレリアB1 ☎03・5413・3541 ㊫11時～21時 無休



開運堂の「道祖神」

信州安曇野に点在する路傍の神様、道祖神。その姿を刻印した打ち菓子がこちら。小豆粉と和三盆糖を使用し、独自の特殊製法で前と後ろ姿を鮮明に刻印。素朴な甘さ。20粒箱入り¥735 長野県松本市中央2－2－15 ☎0263・32・0506 ㊫9時～18時 無休



六花亭製菓の「ごろすけホーホー」

シマフクロウをなぞった洋風人形焼き。アーモンドの粉と卵をたっぷり使った生地の中に、さつまいも餡がIN。ラム酒が効いて大人の味。こし餡入りの「ごろすけフーフー」も。各¥75 北海道帯広市西24条北1－[illegible] ☎0120・012・666 ㊫[illegible]時30分～18時 無休



鈴懸（すずかけ）の「すず籠」

新潟県産の餅米「こがねもち」を使った香ばしい最中に艶やかな小倉餡がぎっしり。10個籠入り¥1,523 発送不可のため購入は新宿伊勢丹店ほか全国4店舗にて。福岡県福岡市博多区上川端町12－20 ☎092・291・0050 ㊫9時～20時 無休

蝴蝶网 hudie.com



LUX
BODY SOAP
Unilever
遊ぶ、香り肌。
さらに、
高垣麗子さんに
会えるチャンスも!
LUX × tink pink
福王寺 彩野 デザイン
4つの選べるジュエリープレゼント!
詳しくはこちらから
選べる楽しさ。4つの香りのラックス ボディソープ
&バタフライモチーフで表現。
フローラルタッチ
シャイニーハート
ネックレス
ホワイトローズとフリージアの
ラグジュアリボン
ブレスレット
ブルガリアンローズの香りのように
“かわいらしさ”をハートチェーンとリボン
モチーフがさりげなく演出。
ソフティラグジュアリー
ハニースター
ブレスレット
ヨーグルト&ハニーのリッチな
香りを腕の動きに合わせて揺れて
キラリと輝くスターに込めて。
エクストラリッチ
お問い合せ先／ユニリーバお客様相談室 0120-110-747
http://www.lux.co.jp
慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

Mode

そろそろ恋しくなる季節♥
今年のファーはベストで決まり!

季節が深まるにつれ、やっぱり欲しくなるのがラグジュアリーなファーアイテム。なかでも今年は、カジュアルにも着こなせるベストタイプが断然狙い目。とはいえ、レイヤードが前提となるベストは、難易度がやや高めなのも避けられない事実。そこで今回は、色、柄、型などのタイプ別に、ファーベストを上手に着こなすテクニックを徹底レクチャー！　明日からすぐにでも真似したくなる、コーディネートのヒントが満載です。



存在感たっぷりのラムファーは華奢なパンプスでバランス調整。

毛脚のカールが特徴的なカルガンラムのファーベスト。肩幅の広いメンズライクなシルエットも、下半身をコンパクトにまとめればぐっと女性らしく。ベスト¥37,800（パンソー）　ネックレス¥31,500（レナード ビジュー）　共に㈷パンソー 表参道店☎0120・298・133　ブラウス¥14,700（アダム エ ロペ白金台本店☎0120・298・133）　パンツ¥22,050（マリテ＋フランソワ・ジルボー／タカヤ商事☎03・3861・9181）　パンプス¥36,750（アトミックグリーン／アトリエ レテ☎03・5456・0752）



シンプルなショート丈は定番シャツとも相性抜群!

毛脚を短く刈り込んだラビットファーのミニベスト。フラットな表情だからこそ、シンプルな白シャツにもぴったりマッチ。胸元に飾ったブローチがトラッドを薫らせる旬のアクセントに。ベスト¥35,700　ブローチ3個セット¥11,550（共にイオ）　ネクタイ付きブラウス¥35,700（イオ ユウコムラタ）　以上㈷H.P.FRANCE☎03・5778・2058



パーカのレイヤードも同系色なら難なくクリア

白とグレーをミックスしたラ ットファーベスト。厚みのあ スウェットパーカの重ね着も 色のトーンを統一すれば驚く どすっきり！　ベスト¥9,4 （KBF／KBFラフォーレ原宿 ☎03・5771・6538）　パーカ¥1 490（CHAMPION × nanam a）　タンクトップ¥13,440 LEY KISHIMOTO）　共に nanamica☎03・5728・6550

ボリュームタイプは太ベルトで縦長ラインに。

ボリューム感たっぷりのフォックスファーベストは、カジュアルになりすぎないよう、太ベルトのウエストマークで美シルエットに。ワンピースを差し込めば、華やかなパーティスタイルへと即変貌。ベスト¥48,300（ROSE BUD）　ワンピース¥12,390（MOTEL）　ベルト¥11,550（BERGE）　以上㈷ROSE BUD☎03・3797・3290



ダークカラーの投入で白をきりっと引き締め!

ラビットファーのフード付きベストは、ウエスト部分にあしらったエスニック調のテープが決め手。膨張しがちなホワイトも、ダークカラーのブラウスを差し込めばメリハリのある雰囲気に。ベスト¥17,850（BBD／DRWCYS☎03・3470・6511）　花柄ブラウス¥26,250（マイダルタニアン☎03・6426・1766）



豹柄はTシャツインでカジュアルダウンが鉄則。

大胆なレオパード柄ベストは、シンプルなロゴTシャツで軽快な印象にシフト。鮮やかなパープルのストールを差し色に、人目を引くポイント作りを。ベスト¥19,950（ジュエルチェンジズ 渋谷店☎03・6415・7801）　Tシャツ¥7,875（GMN／DRWCYS）　ストール¥4,830（プラッシュ＆ラッシュ 表参道ヒルズ店☎03・3475・1212）



P.9、11、13／写真・木村 慎　スタイリスト・シダ テルミ　ヘア＆メイク・伊藤 聡　モデル・入夏　文・菅野綾子

vivi.cc.net
蝴蝶
hudie.com



蝴蝶网
hudie.com
vimee.net

KNEE HIGH BOOTS

流行最前線のニーハイブーツで冬の黄金バランスを手に入れる!

昨年からじわじわと注目を浴び始めたニーハイブーツが、ついにこの冬、大ブレイクの兆し。脚長効果も抜群なうえ、旬のロングトップス×ミニボトムスの着こなしを、好バランスに導いてくれるのもうれしい限り。もちろん、スキニーデニムをINしてもOK。ニットや型押しレザーなど、素材で遊びを加えたものから、履き口の折り返しによって膝下丈にもなる2WAYデザインまで、買って損なしの7足を早速お披露目!

蝴蝶网 hudie.com



ロングニット×ミニボトムスの足元はニーハイブーツをおいて他になし!

マットな質感のニーハイブーツは、バックスタイルのレースアップで甘さをひとさじ。ブーツ¥23,100（ブラッシュ&ラッシュ 表参道ヒルズ店☎03・3475・8212） ニットワンピース¥40,950（ルル ロジェッタ） スカート¥27,300（トウキョウ ドレス） ベレー帽¥4,725（キャセリーニ） 以上㊎BEAMS JAPAN☎03・5368・7302



美脚効果を狙うならこんな細身のタイプを。

脚のラインに沿ってカーブを描くエレガントなシルエット。深みのあるパープルも人と差のつくポイントに。全3色展開。ヒール高7.5cm¥55,650（ON TIME／トレトレ 青山店☎03・5468・2262）



インヒールタイプは歩きやすさも合格点!

ウェッジヒールを中に隠したユニークなデザイン。斜めにカットされた履き口で歩きやすい。ヒール高3cm¥34,650（セヴントゥエルヴサーティ／西武渋谷店 シューズメゾン☎03・3462・3533）



辛口なエンジニアブーツもニーハイ丈なら女度アップ。

バックル付きのベルトやこばなど、メンズライクなディテールが決め手。ラバーソールだから滑りにくいのもうれしい。黒もあり。ヒール高5.5cm¥29,400（blondy 渋谷店☎03・5464・2792）



アイデア次第で表情ががらりと変化。

ケーブル編みのニットブーツは、ぴんと伸ばしたり、くしゅっとたるませてみたり、アレンジも自由自在。他に黒と茶もあり。ヒール高9cm¥28,350（メダ／モード・エ・ジャコモ☎03・5464・1775）



ファーをあしらえば気分も履き心地もほっこり。

カジュアルな筒型フォルムに、ラビットファーでリッチな味付け。履き口を折り返せば膝下丈に。ブラウンもあり。ヒール高2cm¥66,150（シューマニアック／伊勢丹新宿店☎03・3352・1111）

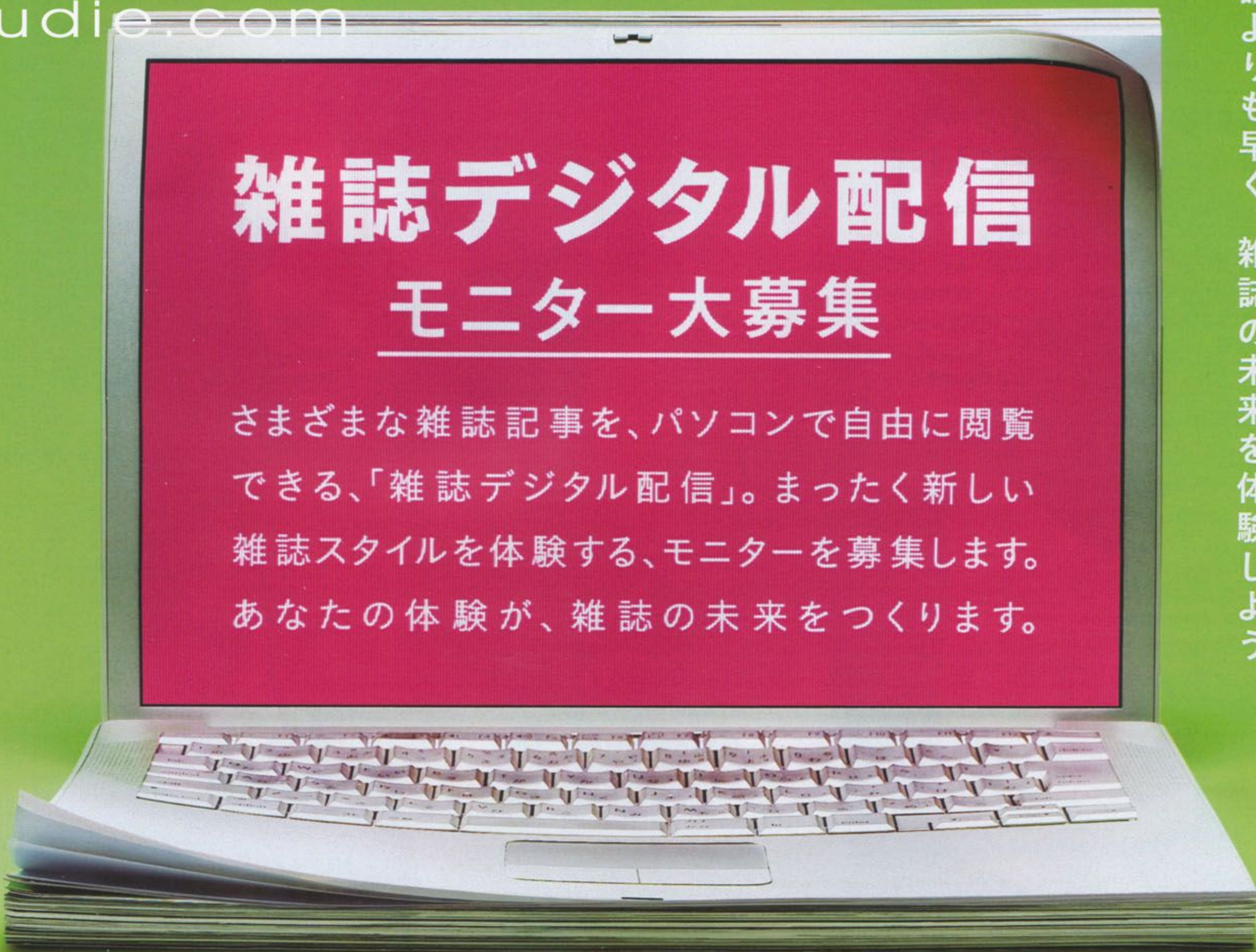
vimee.net



スネークの型押しがとびきりゴージャス!

折り返しても履ける2WAYデザイン。ハードな型押しレザーも、ブラウンベースなら女性らしさをキープ。黒のラインが程よいアクセントに。ヒール高4cm¥82,950（the saddler／トレトレ 青山店）

蝴蝶网
hudie.com



誰よりも早く、雑誌の未来を体験しよう。

- 第一期募集人数：1,500名
- 第一期モニター期間：2010年1月下旬～2月（予定）
- 閲覧できる雑誌：10ジャンル30誌以上を予定。
- 期間中モニターの方には、アンケートやグループインタビューに参加していただくことがあります。（ご参加いただいた場合、図書カードを差し上げます）
- 応募多数の場合は、抽選となります。

＊今回の雑誌デジタル配信はテスト配信のため、一般の方はアクセスできません。
＊ご応募の際に入手した個人情報については、モニター分析の目的のみに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

慧美网
vimee.net

ご応募先と詳しい内容は、（社）日本雑誌協会の専用サイトへ。

http://www.j-magazine.or.jp/

雑誌コンテンツデジタル推進コンソーシアム

蝴蝶网 hudie.com

BICYCLE

おしゃれなギアを味方につけて、この冬こそチャリンコデビュー!

ここ最近、巷で急増中の“おしゃれチャリンコ族”。その流れを受けて、自転車本体はもちろん、専用ツールのバリエーションもますます豊富に！　なかでも見逃せないのが、特殊なラバーソールのスニーカーや、反射板付きのメッセンジャーバッグなど、見た目のかわいさと機能性がしっかり両立したタイプ。こんな万能グッズがあれば、毎日の自転車通勤も、週末のサイクリングも、ぐっと快適になること請け合いです！



ウォーターボトルをお供にエコなサイクリングへGO☆

ポップなカラーが女心にヒット。自転車に腰かけたままグイッと飲める、ワンタッチ式の開閉やプッシュプルキャップもうれしい。全7色。φ6×H18㎝各￥1,365（Mega／ルミカ☎03・5569・6080）



超軽量の低反発ラバーが快適な履き心地をお約束。

『FIVETEN』のスニーカーは新宿マルイアネックス店に新設の自転車ツールのセレクトショップ、『ローテイト ストア』から。グレーの靴紐付き。￥13,650（マルイプレスルーム☎03・3476・8000）



番犬ならぬ“番蛇”が、チャリンコ泥棒を撃退!?

強面スネークをモチーフにしたユニークなキーチェーン。よく見ると、鍵の部分にまで舌のイラストが！　全6色。長さ150㎝￥2,940（ピローヌ／ピローヌ by プチコキャン・青山店☎03・6427・9885）



大人の女を唸らせる優秀機能がてんこ盛り!

撥水性や防寒性に優れたフリースパーカ。後ろを長めにカットしているから、前傾姿勢による背中の“ちら見え”も気になりません。￥54,600（ARC'TERYX／BAMBOO LUNA☎03・5722・7508）



キャップ型のヘルメットで頭もおしゃれ心もガード。

デンマークのデザイナー集団「YAKKAY」のヘルメットが、この秋日本に上陸。着せ替えできる外張りのキャップがポイント。全3モデル11種展開。各￥15,540（インタープレス☎03・5489・6888）



真冬の暗い夜道もこれさえあれば安心安全。

反射板付きのメッセンジャーバッグは『BAILEY WORKS』への別注モデル。A4書類も入るから通勤にも便利です。緑もあり。W36×H24×マチ13㎝￥21,000（HIGH! STANDARD☎03・3464・2109）



慧美网 vimee.net

クラシカルな佇まいで街中の熱視線をひとり占め!

イタリアの老舗バイクブランド『ビアンキ』の新色モデル。本革サドルやゴールドのブレーキワイヤーなど、高級感漂うディテールが自慢です。自転車MINIVELO-9 DROP BAR￥81,900（サイクル ヨーロッパ ジャパン☎03・3255・2431）　パーカ￥28,350（THE NORTH FACE×nanamica）　Tシャツ￥5,040（CHAMPION×nanamica）　スカート￥14,700（dahlia）　以上㊐nanamica☎03・5728・6550　トレンカ￥4,095（ROSE BUD☎03・3797・3290）　ネックレス￥8,400（シトラス／アダム エ ロペ白金台本店☎0120・298・133）　スニーカー￥9,240（NIKE／BEAMS JAPAN☎03・5368・7302）

女子の憧れ美乳No.1!

ほしの あきの
マシュマロボディの秘密。

いまや女子の憧れボディの代名詞になったほしのさん。
ふんわり肌、キュートなメリハリ。ただキレイなだけじゃない、
みんなに愛されるカラダになる秘訣を聞きました。



ページ・ブラジャー¥2,000
ートパンツ¥6,350
カンアパレル／アメ
ル渋谷2号店☎03・6
ネックレス¥29,400（agete
ST／アガット☎0300
）左ページ・タンク
300（ヘルムート ラング／リ
ク・インターナショナル☎03・3
70・7517）

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

写真・中村和孝　スタイリスト・飯田珠緒　ヘア＆メイク・河北裕介（D-CORD）　文・菅野綾子

昔はこの大きな胸が嫌いだった。でも今は、自分のチャームポイントだって堂々と言える。









vimee.net 蝴蝶网
hudie.com

好きなことだから続けられる。趣味のファ ンジ ップ ップの

ログ（http://ameblo.jp/hoshin
aki/）で見せる私服のおしゃれ
女子の間では有名。
は、発売中の2010年
伴う記念イベントが。
店にて14:00～
プス¥17,8
ニカ
¥2,000 ショーツ¥1,6
アメリカンア ル／アメリ
パレル渋谷2号店）



慧美网
蝴蝶网
nudie.com

蝴蝶网
hudie.com

毎日、体と向き合うこと。それが美ボディへの近道。

ぷるんと弾むような胸、上を向いたヒップ、ふっくらとしたもち肌…。女性が憧れるマシュマロボディを見事なまでに体現するほしのあきさん。秘密のひとつは、1年前に始めた加圧トレーニング。

「出るとこが出ていても、たるんでいたらキレイに見えないなって。そのためにヒップや胸の筋肉を意識して鍛えるようになりました。やっぱり年を重ねるほど重力には抗えなくなりますから(笑)。でも、トレーニングに行くのは時間があるときだけ。ストイックになりすぎてもストレスが溜まるだけだし、手軽にできることを毎日続けていくほうが大切だと思うんです」

そんな言葉が表すように、彼女のボディメイク法は、日々の生活の中で手軽にできるものばかり。

「胸の形をキープするため、入浴中に胸を下から上に持ち上げるようなマッサージをしています。それから、毎朝のウォーキングも日課のひとつ。ただ単純に好きでやっていることだけど、結果としてヒップアップに繋がっている気がします。体をより美しく見せるには肌の質感も重要なので、クリームでの保湿も欠かしません」

なかでもほしのさんが〝いちばん大事！〟と断言するのは、

「自分の体と毎日向き合うこと！私は入浴前に必ず鏡の前に立って全身をチェックしています。おかげで小さな変化も見逃さなくなったし、手遅れになる前に対処できるようになりました。明日から始めよう、なんて言ってちゃダメ。ボディは一日にしてならずです。毎日努力していれば、きっと神様が見ていてくれるはずだから」



慧美网
vimee.net

欲しいのはボリューム? 大切なのは形?

おもわず触りたくなる、美乳と美尻の条件。

細いだけのカラダはもうNG。いま欲しいのはふっくらグラマラス、触れたくなるような瑞々しいボディです。そのために不可欠なのは理想的なバストとヒップ。男にも愛され、女子も憧れる、そんな贅沢な条件とは?



目指したい美乳とは?

デコルテと首筋は華奢であること。 *Rule 1*

すっとした首筋やくっきり見える鎖骨は美乳を演出する重要な役どころ。首まわりから肩がもたついていると、ふくよかなバストも逆に暑苦しい印象に。こまめなマッサージや適度な運動で、あか抜けたデコルテをキープして。



やっぱり谷間はぷりんとボリューム感。 *Rule 2*

丸く盛り上がった谷間は美乳の真骨頂。単に寄せて上げるのではなく、全体的なバランスも大切なポイントに。自分のバストのボリュームに合わせた自然なふくらみを意識したい。優秀なランジェリーの力も借りて、理想のバストに近付こう。

下乳はふっくらが重要。 *Rule 3*

グラマラスなバストの象徴は、なんといっても下乳のふくらみ。ここを強調するにはやはり適度なボリュームと張りが必要。すぐには変化が現れない部分だけど、女性ホルモンを正しく整える生活や、的確なエクササイズをこまめに続けることで必ずや手に入るはず。



慧美网
vimeo.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com



目指したい美尻とは？

Rule 1

丸みを際立たせるなめらかなくびれ。

お尻のふくらみへと続く女性らしいくびれは、誰もが羨むかわいらしいヒップの立役者。その自然な曲線を手に入れるため、骨盤や筋肉を正しく導くエクササイズを取り入れたい。毎日少しずつ実践すれば、比較的早く変化が現れるパーツのはず。3週間を目安に、試してみて。



Rule 2

死守したいのは、最高級の触り心地とぷっくり&コロン。

触れた瞬間、プルンと揺れそうな柔らかさ。そして、赤ちゃんのほっぺたのようにプクッとした丸み。これこそが、私たちが目指したいお尻の大原則。痩せすぎ、垂れ尻には別れを告げて、程よい肉づき感をキープしたい。時には、進化したショーツ&ガードルも頼りになる相棒に。



Rule 3

太ももとヒップの境目が美尻ライン。

太ももとの境界を示す一筋のラインは、理想のバックスタイルを手に入れた確かな証拠。見苦しいセルライトや重力に負けた平たい下尻を放置していては、一生お目にかかれない。毎日のエクササイズはもちろん、ボディコスメを使ったケアなどで、ヒップに磨きをかけて。

右ページ／右から、シルバーブラジャー¥35,700（I.D.サリエリ／BOUTIQUESCENE青山店☎03・3478・4108） 白いレース柄キャミソール¥15,750（リズ シャルメル／セ・マニフィック☎03・3402・2744） ゴールドネックレス¥33,600（グレース／オベーク ギンザ☎03・5250・1184） 水色キャミソール（ボトムスとセットで）¥35,100（I.D.サリエリ／BOUTIQUESCENE青山店） 左ページ／右上・水色レースタンガ¥5,880（チェスニービューティ／BOUTIQUESCENE青山店） 右下・黒いブラジャー、タンガ、レースの巻きスカートのセットで¥10,800（Jesus fernandez／GABRIELLE PECO☎03・3498・7315） リネンブランケット¥16,800（Cushu cushu☎03・6415・7550） 左大カット・レース白ショーツ¥29,400（ラ ペルラ／ワコールお客様センター☎0120・307・056）

 写真・小笠原真紀　スタイリスト・七森美和（STUTTGART）　ヘア&メイク・Nagisa　モデル・laura h.

Check

自分のタイプを知ろう

肩甲骨は柔らかい？　サビつき気味なら“ひらき傾向”“しまり傾向”のどちら？　美乳への道は、肩甲骨の現状把握から！

見る!

まずは、おっぱいの見た目でタイプを診断。鏡の前に立って、胸の形状、乳首をよく観察し、下の該当項目をチェック。

□左右が外側に向いている □わりとふくよか	◀ おっぱいは? ▶	□真正面を向いている □どちらかというとボリュームなし
□ぽよぽよとしている □陥没気味 □あまり立たない □極端に外側向き	◀ 乳首は? ▶	□常に硬め □飛び出し気味 □長め □常に正面向き

さわる!

肩甲骨が正しくスムーズに開閉しているかどうかは、鎖骨を見れば一目瞭然。同じく、鏡の前でトライして。



指を当てたままのポーズで、肩を上へ上げる。このとき、鎖骨の上に凹みができるか、見た目でチェック。

親指以外の4本の指を左右の鎖骨上部に当ててみる。位置がよくわからない場合は、指先で凹凸を探って。



「首と胸の間に横たわっている、この長細い骨が鎖骨です。鎖骨は肩甲骨に直結しているため、確認しやすいポイント。指を当てながら動かして」

やってみる!

インベーダーのようにポーズをとって最終確認！この動作、そのまま美乳のトレーニングとしても◎。

基本は寝転がって

仰向けに寝て、手のひらを伏せる。両腕を肩のラインで広げ、肘を90度に曲げる。できる範囲で肘と手のひらを床につけて。





仰向けに寝て、手のひらを上にし、肘を90度外側に。両肘は脇にぴったりつけ、なるべく肘と手の甲が床から浮かないように。

狭い場所なら…

壁がある場所なら立ったままで確認可能。壁から10cm離れて立ち、壁に肩をつけてスタート。
1腕を肩の高さに上げ、肘を90度下に曲げて壁につける。
2腕を締めて腕を下ろし、肘を90度外側に曲げて、壁につける。



あなたのタイプは?

閉じる力が弱いひらき型。

見た目の診断1で、チェックリストの左側により多く当てはまり、2では肩を上げ下げしても鎖骨が浮き出ず、埋まったままの状態だった人は、“ひらき傾向”と思って、ほぼ間違いなし。3の動きを行ったとき、肘から下を外側に向けるのがツラかったはず。1と2でジャッジしにくく、3でどちらの動きもラクにできた人は、バランスのとれたニュートラルなタイプ！

典型的なしまり傾向。

おっぱいは、1の右側の項目のような形状。なおかつ、2のように触れたり、肩を動かしたりしなくても、鎖骨がくっきりしている人は、ズバリ“しまり傾向”。肘から下を下げる3でのポーズが、上手くできなかったのでは？もしや、両方のポーズが苦手という人は、開く、閉じる力の両方がフリーズしている危険も！　肩コリや首コリが慢性化している人も要注意。

美乳エクササイズ 01

美乳のカギは肩甲骨にあり。毎日5分でうっとりおっぱいに。

ぷるぷる揺れる弾力おっぱいも、きれいな丸みの描くフォルム美乳も、肩甲骨から生まれるという事実が発覚！いまからでも遅くない、美乳マスターの称号を得るための、とっておきエクササイズをレクチャーします。

肩甲骨のしなやかさが美乳の決め手。

ふっくらしていて、ツンと上向きの胸は、誰もが認める美乳。実はコレ、〝肩甲骨〟が育んでいるというから驚き！「形が良くハリのあるおっぱいには、栄養がすみずみに行き届いています。この栄養補給に深く関わるのが肩甲骨なのです」と、整体師の寺門琢己さん。「肩甲骨は、一定の周期に合わせて、開いたり、閉じたりを繰り返し、美乳に必要なエキスの運搬を促しています。けれど、生活習慣などの影響で、肩甲骨がサビついている人がほとんど。バストのメリハリがなくもたついていたり、しぼんでいたりするのはこのせいなのです」

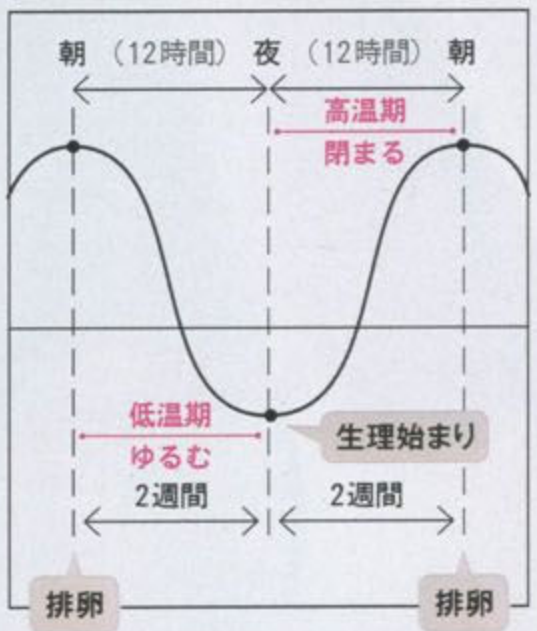
肩甲骨のサビつきは、主に、閉じる力が弱い〝ひらき傾向〟の人、開く力が弱い〝しまり傾向〟の人の2タイプ。スムーズに開閉する力を養って、美乳作りに役立てて。



お話を伺った方・寺門琢己さん
Z・MON（ゼモン）治療院主宰。20年以上の臨床例を生かした著書『骨盤教室』（幻冬舎）ほか、著書、DVD多数。携帯・PCサイト、ガールズウェイブ（www.girlswave.com）。



肩甲骨と美乳の関係を詳しく解説した著書『美乳教室』（幻冬舎）が好評発売中。



生理周期も考え合わせたエクササイズを。

肩甲骨は24時間の周期と4週間の生理周期、ふたつのリズムで開閉しています。女性らしいラインを作るのが生理周期。排卵から生理までの肩甲骨が開く時期は、ホルモンの影響で母性的な丸みのあるハリが。一方、生理開始後、排卵までの閉まる時期は、メスとしてのセクシーなハリをもたらす。エクササイズでは、自分の弱い方の力を鍛えながら、時期によって調整して。

ひらき傾向の人の特徴

生理が近づくと、体調が悪くなりがちなのがこのタイプ。もともと開いている肩甲骨が、さらに大きくひろがる時期に、背中がパンパンに張る。その結果、血流が悪くなって不調に。また、生理前後に胸のハリが少ないのも特徴。逆に生理後は、終わった途端にツラさがなくなり、排卵に向かってふんわり豊かなハリが生まれて絶好調に！

しまり傾向の人の特徴

このタイプが最もブルーな時期は、排卵前。ただでさえ閉まっている肩甲骨が、生理のリズムに合わせて、ぎゅっと締め付けられるために、首肩のコリがヒドくなり、頭痛や眼精疲労もピークに。コンディションが上向くのは、排卵が終わってから。体がラクになり、生理前には快調。胸にはツンとしたハリが出て、ボリュームアップ。



体験した人
長野宏美さん

元チアリーディング部所属の大学生。体は柔軟な方だけど、日頃はPCを長時間使用するので、肩甲骨の開閉がスムーズかは疑問。この機会に美乳になりたい！

写真・小川朋央　スタイリスト・番場直美　文・小林良子

Lesson 1

美乳作りの下ごしらえ

ウラ筋こと、肩甲骨の動きを左右する
は、美乳の重要ファクター。この段階
ことで、あとに続くエクササイズも効



左　「右」とは逆側に、手首を倒す。今度は、小指側の筋からウラ筋までのラインを意識。



右　腕の方を見て、向かって右へ手首を倒す。親指側の筋からウラ筋までの伸びがわかるはず。

まずはウラ筋をチェックします！



「ウラ筋とは、腕を振ったときにぶるぶる揺れる二の腕の"振り袖"部分のこと。ここが硬く縮んでいると、美乳は育まれません！　このレッスンでは、ウラ筋を意識して行って」

上下左右に固定！

基本形から、手首を回転させることで、ウラ筋の中でもより固まっている箇所が判明。各10秒キープを。両腕を同時に行ってもOK。



下　手首を背面側にひねって指先を下に。「上」と同様の伸びを意識。逆回転も試してみよう。



上　基本の形のときは、手首から肘までの全体と、ウラ筋そのもののストレッチを感じて。

HELP! 壁でお助け!



手の甲が90度に起こせない人は、壁に手のひらをつけてもOK。慣れてきたら、壁なしで再びチャレンジ。

基本の形は



腕を肩のライン
線に伸ばし、手
自分に見えるよ
こす。指は揃え
首と腕の角度が
だけ直角になる

AND MORE!

肘下をすっきりさせて美乳効果を際立たせて！

二の腕を引き締めたあとは、肘から下もあなどれません。さらなる美乳になるには、前進あるのみ！　腕のボリュームが気になる人ほど、効き目ありのエクササイズ。



1　膝を揃えて腰掛け、肩の高さで腕を前へ。手のひらを上にし、5kgの重りがあると想像。



2　両手の小指同士をくっつけ、息を吸いながら、ゆっくりと腕を体に引き寄せる。



3　手のひらを完全に体に引き寄せると同時に、脇を締め、二の腕を脇にぴったりくっつける。

ニギニギ運動

今度はウラ筋をより細かくエクササイズ。指を動かすことで、ウラ筋に影響している手首から肘にかけての筋からアプローチ！



1　腕を肩の高さで前に出す。手の甲が見えるように起こし、人さし指と中指を親指で抑える。



2　薬指と小指をまっすぐ伸ばしていく。左右同時に、同じくらいのスピードで行って。



3　2と逆の動きで、元のグーの状態に戻していく。手首は90度を保って、5セット。

準備完了！

グーパー運動

ウラ筋のどの部分がウィークポ
ントかを感じたら、連続した動
に挑戦。まずは眠っていたウラ
肉を目覚めさせるつもりで頑張



基本の形から、握り拳を作って
手首を下に。この動きを1セッ
トに5回繰り返しを。

カシュクールトップス¥7,665　ショートキャ
ソール¥5,565　ショートパンツ¥7,665（以上
ーマ／プーマ お客様サービス☎0120・125・150）

Lesson 3

傾向別・美乳体操開始

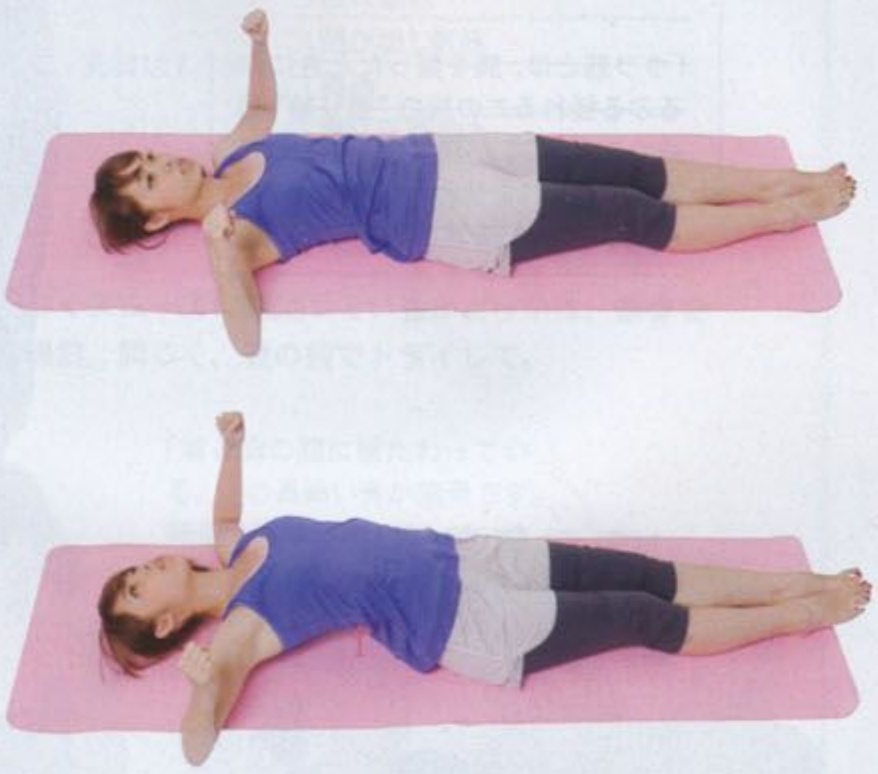
いよいよ本格美乳作り！　始めは無理せず、楽な方で体をならしてから、苦手な方に進んでもOK。生理リズムに合わせた調整も大切。



足を肩幅に開いて姿勢を正して立ち、手のひらを上へ向けて、腕を肩の高さで前へ伸ばす。

閉じるクセを正す 開きブリッジ

仰向けになって腕を広げ、手の甲が顔側に向くようにして、肘から下を垂直に上げる。肘をつき、腰を浮かせて上半身を持ち上げる。



Column!

乳首が飛び出して、乾きがちなしまり傾向の人は、保湿&鎮静ケアを。緑茶やカモミールなど消炎効果のあるティーバッグに水を含ませ、冷やしてパックするのがおすすめ。



足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ。腕を肩の高さで前へ伸ばし、手のひらを上に向ける。

開くクセを正す 閉まりブリッジ

腋を締め、二の腕を体にぴったりつけて肘から下を垂直に上げる。肘をついて、後頭部、お尻とともに体を支え、上半身をリフト。



Column!

ひらき傾向の人に多い、「陥没乳首」。乳輪の周りから指でゆっくりつまみあげると、乳首の先までおっぱいチューブが巡るようになります。全身の流れが良くなるバスタイムに。

タンクトップ¥5,145　スパッツ付きショートパンツ¥8,295（共にナイキ／NIKEお客様相談室☎0120・500・719）

Lesson 2

詰まりを元から大掃除

美乳のもととなるエキスをバストに充満させるには、通り道となるバルブとチューブの掃除が必要。いますぐ掃除しちゃいましょう。

1 おっぱいバルブを開きます

肩甲骨は流れてくるリンパや体液の元栓、いわば“おっぱいバルブ”。ここをゆるめて栄養の供給をスムーズに。2つの動きを各5セット。

先生からひと言!

左右の肩の高さが揃っているか鏡で確認し、首はまっすぐをキープすること。これを行えば、頭痛や肩コリまで解消できます。



1 背筋を伸ばして姿勢よく立ち、お祈りをするように、手の指を体の前でしっかり組む。

2 指は固く組んだまま、手のひらだけを開く。同時に、腕全体を肩の高さに上げる。

3 腕を前に伸ばしながら、手のひらを天井側から返して前方に回転。指をぐっと伸ばして。



1 息を吸いながら、手のひらを天井へ向けて、頭上へ思い切り伸ばす。腕は耳にくっつけて。

2 1の状態から、息を吐き、一気に脱力。肩と腕をすとんと下ろして、体の力を抜き切って。

2 おっぱいチューブをスッキリ!

流れてきた栄養を行き渡らせるのが乳腺などの“おっぱいチューブ”。目詰まりを解消するエクササイズで、美乳リズムを整えて。

先生からひと言!

手のひらまでしっかりくっつけたまま、肘を伸ばせるようになるのが理想。そうなれば、チューブの詰まりがなくなったサイン。



1 姿勢よく立った状態で、両腕を後ろに回し、指を絡めてしっかり組む。腕は、くの字の角度に。

2 手を組んだまま上方に向かって腕をぐいっと伸ばす。1の状態に戻すのを1セットに5回。

8
ここがNG!
ただ肘を引くだけでは、腕が下に下がってしまいがち。肩から肘までまっすぐに。



「肘が下がってしまうと効果は半減！ 肩の高さをキープすることが成果を出す秘訣」



この運動は、吸うから吐くに切り替わるときが肝。タイミングが最初は難しいけど、繰り返すうちになれてきた！

ひと言!

Check!
足先の位置を動かさずに、かかとだけを移動させてこの状態に。







9 息を吸い切ったところで、手を勢いよく下ろして息を吐く。深呼吸5回で終了。

8 7のポーズを横から見たバージョンがこちら。しっかり腕を引き切ることが大切。

7 大きく息を吸い込みながら、胸を大きく開くようにして、肘を左右にめいっぱい引く。

3~6 親指から順に、小指まで1本ずつ曲げて、グーの形に。天井に向いている手を、内側にくるっと返して、床に向ける。

2 上半身をキー
ま、かかとを
て脚を揃え、
120度に。

8
これで練習!
腕がどうしても開いてしまう場合は、肘から下をくっつけながら腕を引いてみよう。



「肘を引くことばかりに気を取られがち。二の腕が体から離れないよう注意して」



Check!
床についたかかとを軸にし、つま先だけを浮かせて移動させて。







9 息を吐き切ったら、吸い始めると同時に、手を下ろして力を抜く。深呼吸5回で終了。

8 左右の肩甲骨を中央に寄せてくっつけるようなイメージで、限界まで引き絞って。

7 息をふぅーっと吐きながら、腕を体から離さずに肘をゆっくり後ろに引いていく。

3~6 上に向けた手の指を、親指から小指にかけて順番に折り込んでいく。

2 上半身は1の
ったままで、
指の先をくっ
股になる。

蝴蝶网 hudie.com
vimeo.net

蝴蝶网 hudie.com

吉丸美枝子さんが教えてくれた

会社でも通勤中でも、寝ている間も!?

24時間★美乳づくりスケジュール。

美乳エクササイズ 02

Aカップから Hカップへのバスト育成に成功した吉丸美枝子さんが、毎日のちょっとした時間を利用したエクササイズを伝授。必要なのは、少しの努力と大きな妄想力! 効率よく、美乳づくりにいそしみましょ!



吉丸美枝子さん

ビューティライフプロデューサー。「ヴェーネレ」(www.venerebeauty.jp/)主宰。ストレッチとイメージトレーニングを組み合わせたフェロモンダイエットを確立。『美乳美尻エクササイズ』(宝島社)が10/16発売予定。

"私はグラマラス"と脳に植え付けるイメトレが大切!

Aカップだった胸が1年でDカップに。その後もどんどん大きくなり現在はHカップになったという吉丸美枝子さんが、いつでもどこでもできる美乳育成タイムスケジュールを伝授します。どのストレッチも手軽で簡単。"筋肉"と"脂肪"を調節するストレッチ。"女性ホルモン"を活性化するツボ刺激などなど。最後は信じる気持ちとイメージ力が成功の秘訣!

フェロモンダイエット式 これが美乳3原則

原則1 なりたいバストを妄想!

理想のバストになるための最もスピーディで効果的な方法は、ズバリ妄想力と言う吉丸さん。「なりたい自分の理想像をはっきりとイメージし、それに向かって"できる!"と肯定的に考えられる人のほうが、目標達成が早いんです」。努力を生かすも殺すも「妄想力」がカギ。理想を映像化するには具体的に憧れの人を持つのが有効、「自分もこうなる!」という思い込みが大きな原動力に。





原則2 キレイな器を作る姿勢!



バストの大部分は脂肪。「柔らかい脂肪の塊であるバストをキープするには、土台がしっかりしていることが大前提」。その土台となるのが胸の下にある「大胸筋」。ところが、大胸筋は日常生活の運動ではあまり使われないうえ、姿勢によって萎縮したり、筋力が弱まったりしがち。「正しい姿勢とストレッチによって筋力をアップすると、キレイなフォルムと理想の大きさのバストが育めます」

原則3 とにかく脂肪を移動させる!

「さらに必要なのが、バストの中身となる脂肪の存在。いらない部分の脂肪を移動してバストに集めてしまうのが一番の方法です。そんなことができるの? と疑うかもしれないけど、脂肪は実は流動的。痩せたわけでもないのに胸が年々垂れ小さくなり、背中やお腹に脂肪が多くなるのが何よりの証拠です。二の腕や脇の下、お腹の贅肉がバストに移動することを信じて実践あるのみ!」





パープルニット¥9,975(ルビーリベット/ルビーリベット有楽町☎03-6738-3800) ネックレス¥7,140(プレイ ホテル/ハニーサロン ルミネエスト新宿店☎03-6457-7037)

vimee.net

蝴蝶网
hudie.com



1 胸よりやや下の正面で両手親指の付け根を合わせる。息を吐きながら押し合い、8秒間力を加える。胸筋に力が入るのを意識して行うと、より効果的。手の指を小指までつけると二の腕を鍛えてしまうので注意して。

2 合わせた両手を右に移動、両手親指の付け根を合わせ、息を吐きながら8秒間。バストの大きさが左右で違うなら、小さい胸を重点的に。



3 今度は左で同様に8秒間。最後にバストの中央に戻り、息を吐きながら8秒間。ここまでが1セット。一日に何度行ってもOK。



6:00

「おはよう」の挨拶をしながら大胸筋をストレッチ。

普段はあまり使うことのないバストの土台「大胸筋」を簡単に鍛えることができる基本のストレッチ。コンパクトな動きなので、どこでもできる。時間が空いたら取り入れて、重力に負けないツンと上向きバストを目指そう。

パイルワンピース¥4,935（アフタヌーンティー・リビング）

7:30

吊り革エクササイズで通勤時間も有効利用！

電車での通勤タイムもボーッとしていたらもったいない。吊り革を利用して、効率よく大胸筋を鍛えよう。親指、人さし指、中指の3本で吊り革を軽く握り、下に引っ張りながら内側に8秒間ねじる。このとき、息はゆっくりと吐いて。吊り革が1本しか使えないときは、左右交互に行って。座っているときは親指の付け根を合わせて大胸筋ストレッチを。





7:00

今日はお仕事バッグが2つに。両手に振り分けてバランスよく！

片側の筋肉だけを使うと、バストの形やサイズがアンバランスに。荷物は左右の手に分けて持ち、筋肉を均等に使うよう心掛けて。肩や背中のコリも防止できるから、腕や背中の脂肪が硬くならず、バストに移動しやすく。

唯美网
vimee.net

すべての基本。まずは正しい姿勢から

美乳立ち

姿勢の崩れや猫背は、バストの崩れを加速させる原因に。反対に、正しい姿勢を身に付けるだけで、自然と胸筋が鍛えられ、美しいバストを育める。早速、基本の立ち姿勢をマスターしよう。



軽く顎を引いて、頭頂を上から紐で吊られているイメージで背筋を伸ばす。横から見ると、耳、肩、肘、中指が一直線上にあり、体の曲線が緩やかなS字を描く。

て胃を持ち上げるイメージで、バストの位置はそのままをキープして、肩の力だけ抜く。

45度に開く、土踏まずにかける。

美乳座り

ただでさえ使われる機会が少なく、衰えやすい大胸筋。胸筋に力の入る姿勢をキープして、効率よく鍛えることが肝心。というわけで、座っていながら大胸筋を鍛えられる姿勢を実践しよう。



歪みの原因になるので、脚を組むのはNG。両膝をくっつけて、90度くらいの角度で膝を曲げると、姿勢が楽にキープできる。

て、背筋は真っすぐにキープ。その姿勢で、おへそに力を入れると、肩や腕のムダな力が抜ける。

トップス¥13,440（フリーズ フレーズ／フリーズ ショップ渋谷店☎03・340
ショートパンツ¥13,650（スリーハンドレッド サーティー デイズ／遊心ク
ョン） スリッパ¥2,940（アフタヌーンティー・リビング☎0800・300・3312）

 写真・中島慶子　スタイリスト・木津明子　ヘア＆メイク・伊藤 聡　モデル・斉藤アリス　イラスト・田中麻里子　文・川原妃巳香

蝴蝶网
hudie.com





10:00
会議中はデスクの下で美乳ツボをプッシュ!

会議中など手が空いているときは、デスクの下でこっそりツボ刺激。血流を促し、女性ホルモンを整えるツボ「血海（けっかい）」を親指で押して。ゆっくりと息を吐きながら5~6回が目安。痩せ気味で脂肪が足りない人は、こまめに実践して女性ホルモンを活性化させよう。



膝の皿の内側から、脚の付け根に向かって指4本分上がった場所にあるツボが「血海」。コンディションによっては脂汗が出るほど痛いけど、しっかり刺激して。



13:00
ランチを食べたら寄せて集める下準備。

効率よくバストに脂肪を移動させるには、二の腕の余分な脂肪をできるだけ柔らか~くほぐしておくことが必要。デスクワークの合間に、手のひらでしっかりと肉をつかみ、脂肪を溶かすようなイメージで、揉みほぐして。トイレ休憩では、二の腕から、腋の下、バストに向かい手のひらで肉を引き寄せてブラジャーに入れ込みます。これで脂肪の移動を促進!

ジャケットを目隠しに脂肪を動かす!
周囲の視線が気になって、なかなか揉みほぐしができないときは、上着を隠れ蓑に。手を入れて脂肪をほぐし、胸に脂肪を寄せ集めて。



1 バストを下から包み込むようにして両手を添え、アンダーバストを整える。お風呂の浮力を利用するとキレイな形に整えやすい。



2 下から上、外側から内側へ形を整えるように、ゆっくりマッサージ。脂肪を形成する繊維を傷つけないよう、ソフトタッチを心掛けて。

慧美网
vimee.net

17:00
トイレの個室で秘密のバスト整形マッサージ。

ほぐして胸に集めた脂肪を、今度は理想の形に整えよう。美しいバストの形をイメージしながら行うのがポイント。バストを刺激することで女性ホルモンの活性化も期待できる。お風呂の浮力を利用して行うのもおすすめ。



15:00
デスク業務の合間に背中の緊張をゆるめて。

背中の贅肉だって胸に持ってくれば立派なバストになる。こわばりやコリをほぐして、脂肪を移動させやすくしておこう。両腕を後ろに回して手の指を組む。背筋を伸ばし、息をゆっくり吐きながら腕をできるだけ高いところまで上げる。気分もリフレッシュできるので、疲労がたまったときにもどうぞ。背中がスッキリしてくるので、後ろ姿も美人になります。

座ったままでも。
背筋を伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら上体をねじる。限界までねじったら椅子の背もたれを掴んで顔も後ろに向けて5秒静止。ゆっくりと元に戻す。反対も同様に行って。





19:00

待ち合わせの時間を妄想タイムに。理想の自分を具体的にイメージ！

彼を待つ時間は、理想のバストを明確にイメージする妄想タイム。同時に手の親指の付け根を合わせて大胸筋をエクササイズ。イメージ力が高まるとストレッチの効果もさらにアップ。ポジティブシンキングを忘れずに！



ジャケット¥23[illegible]（ドレス[illegible]）グリーンニット¥12,390（ティティ イン ザ ストア）共に㈱ジオン商事☎03[illegible]92•8003　ストール¥19,950（[illegible]ビア[illegible]ネス アトレ恵比寿店☎03•5475•8364）　スカート¥15,750（スリー ハンドレッド サーティー デイズ／[illegible]クリエイション☎06•6110•8191）　ピンクバッグ¥20,790（エムアンドエム バッグ／ローズバッド☎03•[illegible]•3290）　キャンバスバッグ¥6,825（[illegible]☎03•5771•2325）　ブーツ¥2[illegible]00（[illegible]☎03•546[illegible]•77[illegible]5）

20:00

彼とのデートでは優雅に振り向いて。

彼とのデートはカウンターへ！　隣に座っている彼の方を向くときに、ゆっくりと、顔を10秒かけて横に向けて。真横まできたら5秒静止。再び10秒かけてゆっくり正面へ戻す。胸を吊っている胸鎖乳突筋が鍛えられる。



22:00

さらなる美乳ツボでリラックスの極み。

自宅でTVを見ているとき、お風呂に入ったときなどリラックスタイムには、「血海」に加えて、女性特有の不調に効く万能のツボ「三陰交（さんいんこう）」をプッシュ。手が空いたときに一日何度でも刺激して、女性ホルモンを活性化。





脚の内側のくるぶしから指3本分上の位置にあるツボ「三陰交」。ゆっくりと息を吐き出しながら、親指の腹で押しながら揉んで。心地いいと感じる強さで5～6回が目安。



22:30

一日で下がった脂肪、寄せ上げしましょ！

仰向けになり最後のストレッチ。まず腰を上げて肩と二の腕で体を支える。胃の辺りからバストへ向かい、脂肪を上へ移動。脇腹の脂肪も忘れずにバストへ持っていく。垂れたバストが解消でき、キュッと引き締まったウエストも手に入る！



23:00

寝姿勢は大の字が◎、胸を開いてのびのびと。

うつ伏せ寝や横向きに丸まって寝る姿勢は、バストが潰れたり、脂肪が流れたりする原因に。日中のストレッチで伸びた胸筋や、移動した脂肪をキープさせるには、寝姿勢は仰向けがベスト。理想のバスト像を思い描きつつおやすみなさい！

ピンクパーカ¥4,990　ボーダートップス¥2,940　ショートパンツ¥3,990（以上ベースコントロール／ベースステーション原宿☎03•5778•0412）　クッション¥2,625　花クッション¥1,995　パッチワークラグ¥7,140（以上アフタヌーンティー・リビング）

美乳エクササイズ 03

「一生ものの美乳」はサロンのうっとりマッサージで!!

全身の巡りを促しながら、胸のフォルムを整え、肌までキレイになる「かっさマッサージ」をマスターしてメリハリボディを目指そう！さらに理想のバストへと近づけてくれる即効力を誇るサロンケアもご紹介。

かっさマッサージでハリのあるバストに。

〝かっさマッサージ〟は、簡単に言うと中国伝承の〝こする〟療法。皮膚をこすり、体内の気、血、水の通り道である経絡の流れをスムーズにすることで、体調を整える療法。今回「経絡」のほか「反射区」と「筋肉」へのアプローチをプラス。自宅で手軽にできるバスト用かっさマッサージを島田淑子さんが指南。コリを和らげ、血流が良くなることで、肌にもハリが出てみずみずしくなる。マッサージでは、肌を傷めないよう、オイルやクリームなどの滑剤を使って！



お話を伺った方

島田淑子さん

かっさセラピスト、鍼灸師。サロンワークのほか、セミナーや講演、化粧品開発など、その活動は多岐にわたる。『レンゲで5分！かっさマッサージ』（マガジンハウス）好評発売中。



使ったのはコレ!

日本でなかなか手に入らない「かっさ板」の代用品としておすすめなのが陶器のレンゲ。島田さんのサロンでも販売。

「かっさ板」ってどんなもの?

翡翠や碧玉、緑玉石などで作られ、温めたり冷やしたりでき、小さなコリもわかりやすい。

腰にある若さのツボ「腎兪」を活性化

」は体の機能を高めて元気をためておく
金箱のような臓腑。腎の働きが弱まると老
を招くとされている。その腎の働きを高め
ツボ「腎兪」がある背中を刺激することで、
ンチエイジングな美乳効果が期待できる。

背中をさすって若々しさを維持

背骨から指2本分外側、ちょうどウエストのくびれているあたりに「腎兪」のツボがある。ウエストから腰まで、レンゲの先端を使い上から下へほぐす。両側とも行う。ここは、むくみにも効果的。



オフィスでプチ♥エクササイズ

デスクワークなら1時間に一度大胸筋をリラックス。手のひらを外側に向け、肩甲骨をくっつけるように開くと大胸筋が開きやすい。



胸のこわばりをほぐし、肌全体を美しく

猫背になると胸を支える大胸筋が縮まるだけでなく呼吸も浅く。すると酸素や血液が全身に運ばれなくなる。肺と肌は密接な関係があるため、胸の筋肉をほぐすマッサージで、深い呼吸を促し肌まで栄養が届くようにしよう。

1 デコルテをほぐす

鎖骨の下からバストが始まるあたりまでを、レンゲの先端を使い、内側から外側へ小刻みに滑らせてほぐしていく。左右行って。



2 腋のリンパをほぐす

二の腕からわき腹へ向かい腋の下のリンパを押してほぐす。毒素や余分な水分の流れを促して、バストまわりのフォルムがスッキリ。



頭皮をほぐして全身の流れを高める

かっさマッサージは、頭部→胸→腰→脚の順番で行う。臓器に反応する反射区のある頭皮は、全身の調整ができるといわれるほど重要な部分。効率よく「気・血・水」の巡りを整えることができ、美乳効果もグンと高まる。

1 小刻みにこする

レンゲの腹の部分を握り、先端を頭皮にあてる。髪の生え際から後頭部へ向かい小刻みに軽くさすり、頭皮をほぐしていく。



2 ジグザグにほぐす

1と同様にレンゲの先端を使い、ジグザグに動かして頭皮をまんべんなくほぐしていく。右半分が終わったら左半分も同様に。





「百会」は引き上げ効果が!

バストの下垂が気になる人は、リフトアップに効果のあるツボ「百会（ひゃくえ）」をプッシュ。場所は両耳を前方へ倒し、両耳の先端が交わる中心点。ゆっくり5〜6回指圧して。

写真・村岡亜貴子　イラスト・東山容子　文・川原妃巳香

蝴蝶网 hudie.com
yimee.net

サロンで手に入れる美乳！
バストのスペシャルケア

さらにバストに磨きをかけたいなら、エクササイズやコスメでのセルフケアに加えてプロの手にゆだねてみては？　ハリや弾力はもちろん、フォルムまで美しく整うなど、その効果は劇的！




マリコール 新宿三越アルコット店

専用コスメを駆使してツンと上向きの形に！

バスト専用コスメが充実するこちらのコース。女性ホルモンに働きかけ、肌の弾力を高めるコスメを贅沢に使用。クレンジング後、流れたバストを戻して乳腺を刺激するハンドトリートメントを。さらにコラーゲン配合のマスクを塗りバンデージで寄せ集めたバストをホールド。たるみが気になるバストにも効果てきめん。

東京都新宿区新宿3－29－1　新宿三越アルコットB2　☎03・3355・0056　㊝11:00～21:00　無休　完全予約制。www.marycohr.co.jp

［リフティング ビュスト］

60分￥18,900　クレンジング→酵素配合のローションで穏やかに角質をケア→トリートメント効果を高める導入美容液を塗布→高濃度リフティング美容液で独自のハンドマッサージ→コラーゲンマスク＋バンデージ→バスト専用美容液〈ヌーヴェル ジュネス ビュスト〉を塗布し、引き上げマッサージをして終了。

蝴蝶网
hudie.com

青山ヒフ科クリニック ビューティケア

気になる産毛も同時に解消。つるぴかおっぱいに新生！

顧客の要望から生まれたコースは、乳首周囲の脱毛と、乳腺組織を活性化してボリュームを高めるジェルがセットに。脱毛後、美白効果のあるオリジナルの外用薬を塗布し、ビタミン類を含んだゲル状のパックを。レーザーの効果で肌の弾力も高まり、ひと皮剥けたような透明感も。

東京都港区北青山3－12－9　花茂ビル3F　☎03・5774・1281　㊝11:00～20:00(平日)、～19:00(土曜)、12:00～17:00(第1、3日曜)　木・祝日、第2、4、5日曜休　完全予約制。www.aoyamahihuka.com/




［バストケアコース］

60分￥15,750　ふきとり→アレキサンドライトレーザーを使用したバストのレーザー脱毛（乳輪周囲）→ビタミンCや甘草フラボノイドなど美白成分を配合したオリジナルのバストジェルを塗布→肌状態に合わせた美肌パック→美容液を塗り終了。




ふじカプリス

筋肉からほぐして鍛えてふっくら胸を形状記憶。

こちらのトリートメントは、バストの土台となる筋肉のコリを背中から徹底的にほぐしてから低周波で鍛えるため、リフティング効果が抜群。パワーストーン入りのクリームは、波動と磁気を帯びていて、効率よく経絡を刺激。マッサージとの相乗効果で血流やリンパの流れも促され、ぷるんっと弾むバストが手に入る。

東京都渋谷区千駄ヶ谷5－22－3　☎03・3352・5306　㊝11:30～21:00（火～金曜)、～18:30（土曜・第1、3、5日曜）　第2、4日曜・月曜休　完全予約制。www.fuji-capris.com/

［美乳バストアップ］

60分￥8,400 ※ananを見たと言うと初回￥6,825。ラジオ波で背中から胸にかけて、硬くなった筋肉を温めてほぐしていく→磁気を帯びたパワーストーン入りクリームを使いハンドマッサージ→低周波で筋肉を強化→バンデージ＆パックで整えたバストを形状記憶。

オルラーヌ ビューティー インスティテュート銀座

背面マッサージ＋温感マスクで、背中の肉がバストに昇格。

歴史あるオルラーヌのサロンでは、オールハンドのトリートメントを堪能できる。施術は背中からスタート。背中やわき腹など四方八方へ流れた脂肪や余分な肉をほぐしながら、バストへ寄せて引き上げる。石膏ミネラルマスクで美肌成分をしっかり浸透。背中やわき腹のもたついた肉も解消し、ハリのある完璧なバストに。

東京都中央区銀座6－4－9　アサックスビル1～2F　☎03・3572・0439　㊝11:00～翌2:00　無休　完全予約制。www.orlane.co.jp




［バスト＆デコルテコース］

60分￥17,850　背中ストレッチ＆トリートメント→リンパ・乳腺マッサージ→バスト＆デコルテ乳液〈ビュール フェミニテ B21 ソワンド サン〉を塗布→石膏ミネラルマスクで成分をじっくりと浸透。温熱作用でファーミング効果も期待できる。

vimeco.net

本場仕込みの手技が受けられる

ボディワークスペースKI・RYU

今回の企画で指導をいただいた島田淑子さん主宰のサロン。本場中国仕込みのかっさマッサージのほか、痛
熱さを伴わない鍼灸治療を組み合わせた施術が人気
回で小顔になり、ボディラインがスッキリするほか
秘や冷えといった不定愁訴も軽減。厳しい目を持つ
のプロからも実力派サロンとして支持される。




神奈川県鎌倉市材木座2－6－8　メゾンドペンルージュ205　☎0467・23・6767　完全予約制。www.kiryu-bws.jp/　ananを見たと言うとカッサアロマトリートメント（ボディ）￥24,000が￥18,000（100分）に。フェイシャルメニューもある。

脚にある「胃」と「脾」の経絡刺激で下垂を防止

バストは胃の経絡が通るラインにある。ここを整え
とでハリのあるバストを保てる。栄養を吸収する
「脾」の働きが低下すると内臓が下垂。「脾」の働き
性化させて、バストのたるみを防ごう。



1 胃の経絡刺激でハリをUP

脚前面の骨より指1本分外側にある「胃」の経絡を、膝上から足首中央に向かってほぐす。レンゲの腹の側面を使い、徐々に位置を下げるように、上から下へ向かい滑らせる。



2 脾の経絡刺
で下垂を防止

脚の内側の骨の脇に
「脾」の経絡をくるぶ
ら膝上まで流す。レン
腹の側面を使い、小刻
下から上へ。さする方
「胃」とは反対になる
注意して。

蝴蝶网 hudie.com

骨盤もくびれも、カンタン矯正!
3週間で作る“まあるい”ヒップ。



憧れは、まあるくぷりんとしたお尻。そんな美尻は、実はたった3週間あれば作ることができる!
そこでananでは、理想のヒップに必要な“3要素”を1週間ごとに鍛える究極のプログラムを作成。
他にも、シューズやクッションなど、あなたのお尻に効くメソッドが盛りだくさんです。

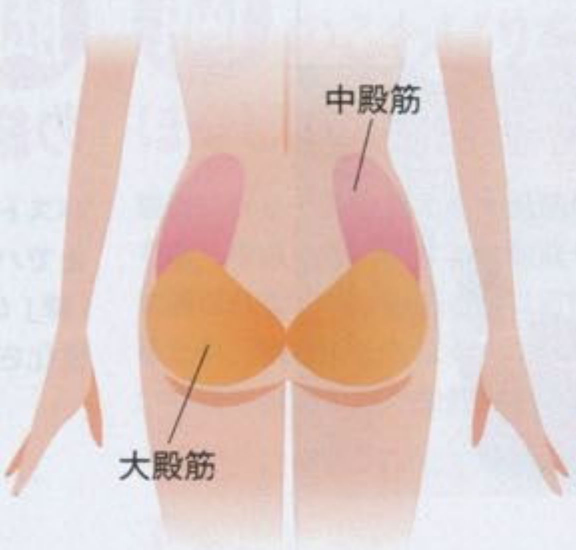
美尻を作るのは、この3要素。

1st week きれいなヒップは骨盤から!

かっこいいお尻の土台となるのが骨盤。その位置が乱れた状態で筋トレに励んでも効果半減。「最も多いケースは骨盤が後ろ側に傾いている状態（イラスト左）。姿勢が悪くなり、垂れ尻の原因になります。まず正しい位置に矯正していきましょう」（パーソナルトレーナー・齋藤邦秀さん）



2nd week 美尻のベース、ヒップアップ筋。



「土台作りが終わったら、次は筋肉を活性化させます。狙うべきは大殿筋と中殿筋、内転筋（太ももの内側）。ふだん使っていない分、スイッチがオフになっている筋肉に、刺激を与えていきましょう」
筋肉を目覚めさせ、重力に逆らってこそ、垂れたお尻をまあるいコロン尻に変身させることができる。

3rd week くびれ筋を鍛えて理想のラインに。

最後の仕上げはくびれを作り、ヒップを際立たせるエクササイズ。「背骨と太ももの骨をつなぐ大腰筋、脇腹を覆っている腹斜筋。これらの筋肉を鍛えることで体幹部がキープされ、ぎゅっとくびれたウエストも手に入ります」
その他、背骨に沿って走っている脊柱起立筋も意識すると◎。



✓ ひとつでも当てはまったら、ブス尻になっている可能性が!

- □ 猫背ぎみだ。
- □ 背もたれに寄りかかったとき、お尻の後ろにこぶし1つ分以上の隙間ができる。
- □ 週4日以上はフラットシューズを履いている。
- □ できるだけ階段を使わないようにしている。
- □ よくあぐらをかく。
- □ よく女の子座りをする。
- □ 前屈したとき、腰にモノが置けない。
- □ 腰痛もちである。
- □ 片足立ちすると、ぐらぐらする。
- □ 足を180度外側に向けてまっすぐ立てない。







生活習慣や体の可動域などをチェック。骨盤が正しい位置にあれば、すべて当てはまらないはず。ひとつでも思い当たったら、骨盤がずれてブス尻化している恐れが。

vimee.net



美尻マスター
齋藤邦秀さん
ウエルネス・スポーツ代表、NESTA JAPAN理事。モデルやアスリートのパーソナルトレーナーを務める他、au携帯「スマートスポーツFitness」のエクササイズ総監修も手掛ける。www.nesta-gfi.com

ブラジャー¥11,550　レースタンガ¥5,880（共にチェスニー・ビューティ／BOUTIQUESCENE 青山店☎03・3478・4108）

1st week



骨盤エクササイズ

自覚しにくい骨盤の歪み。姿勢の乱れや筋肉の緊張がその原因
エクササイズで緊張を緩めれば、骨盤は正しい位置に整ってく
れるはず。さあ、美尻作りの第一歩をスタート！

1

スプリットストレッチ

1前後開脚でのストレッチ。足を大きく前後に開き、前脚の膝は曲げ、後ろ脚はまっすぐ伸ばして、踵は上げる。曲げた膝の内側から同じ側の手を入れて、前についた足の外側に手のひらをつく。視線は前方。2そのまま骨盤を中心に上体を上に持ち上げる。十分に引き上げたら5秒キープし、元の姿勢に。これを10回繰り返し。逆側も同様に行う。



1



2

2

骨盤回し

1両足を肩幅の2倍の広さに開いて立つ。両手は腰に。2骨盤をゆっくり左方向に突き出す。頭の位置が背骨の延長線上にくるよう、上体は突き出した骨盤とは反対側に傾ける。3円を描くように骨盤を正面に突き出す。4さらに右方向に突き出す。5最後は真後ろに骨盤を持っていき1の姿勢に戻る。流れるようにスムーズに行おう。20回終わったら逆回転。



1



2



3



4



5

3

ヒップウォーク

1両脚を伸ばして床に座る。両手は胸の前でクロス。上半身はまっすぐの姿勢をキープ。2そのまま左右のお尻に交互に重心をかけるようにして、前へ一歩ずつお尻を使って進む。太ももの筋肉を使うのではなく、骨盤への体重移動の反動を使って前進するのがポイント。直線で2～3mを目安に進んでいき、そこまで行ったら、バックで帰ってきて終了。



1



2

オレンジトップス¥3,990（ベースコントロール／ベースステーション 原宿☎03・5778・0412） カプリパンツ¥5,880（ナイキ／ナイキお客様相談室☎0120・500・719）

日常生活でできること

骨盤の歪みは、とかくふだんの生活習慣によって生じやすい。「正しい姿勢を維持することを意識するだけでも、歪みは少しずつ矯正できるものです。さらに、自宅でテレビを見るときや、電車の中やオフィスなどでも、こっそりと運動するクセをつけるようにすれば、効果は倍増です」

椅子に座っているとき座骨で座る。

椅子に座るときは、お尻から腰の面でべったり座り、背もたれに完全に寄りかかるのではなく、左右のお尻の2点で座るよう意識。電車の中やオフィス、外出先でいつでもできるので、ぜひ習慣に。

NG

よくあるのがこうした姿勢。骨盤が、確実に後傾します。





脚を伸ばして座っているとき両足をブルブル振る。

テレビを見るときこんな姿勢をとっている人、よくいるはず。どうせならここでも骨盤矯正。爪先を適当に内外に揺らしてみよう。爪先につられて、ももの付け根が内外に回転し、緊張がなくなり、骨盤から解き放たれるような感覚が。



ニット¥10,290 中に着たカットソー¥5,145（共にローズバッド☎03・3797・3290） パンツ¥13,440（フリーズ フレーズ／フリーズ ショップ渋谷店☎03・3409・0512） シューズはスタイリスト私物

vimee.net 蝴蝶网

写真・小川朋央 小笠原真紀 スタイリスト・大澤明子（エクササイズ） 七森美江（STUTTGART／外国人モデル）
ヘア＆メイク・佐藤美香（スチーム／エクササイズ） Nagisa（外国人モデル） モデル・佐藤飛鳥 laura h. イラスト・小野塚綾子 文・石飛カノ

2nd week



ヒップアップ筋

2週間目は筋トレ。お尻を広く覆う大殿筋は確実なヒップアップを、内ももの筋肉とお尻の外側の中殿筋は、横に広がったお尻の引き締めを促します。毎日行って、筋肉を目覚めさせて。

1 外尻アブダクション

1床に横になって肘枕の姿勢に。上側の手は胸の前で床につける。下になった脚の膝は曲げる。上側の脚はまっすぐ伸ばし、爪先が正面を向くよう足首を90度に曲げる。**2**そのまま上の脚を上方、やや後方に引き上げる。このとき踵から引き上げるようにするのがポイント。脚を上げきったところで2～3秒キープ。20回。反対側も行う。

1



2



2 内ももアダクション

1やはり横になって肘枕の姿勢。今度は上側の脚の膝を立てて、下になった脚をまっすぐ伸ばす。伸ばした脚の足首は90度に曲げて爪先を正面に向ける。**2**下の脚を踵から引き上げていく。お腹にしっかり力を入れて上半身がブレないように。脚を上げきったら2～3秒キープ。ゆっくり20回繰り返す。反対側も同様に。

1



2



3 フロアで行うヒップリフト

1床に仰向けになり両膝を立てる。両足は腰幅程度に広げる。両手はお腹の上。**2**そのまま両手でお腹を押すと同時に、お尻を上に引き上げる。お尻を最大限に引き上げたとき、肩から膝までが一直線になるように。カラダが反りすぎないよう注意。この姿勢で2～3秒キープしたらお尻を元の位置に。20回繰り返し。

NG



反りすぎると胸が開いてしまい、腹筋やお尻に効かない。

1



2



Tシャツ¥3,990（ベースコントロール／ベースステーション 原宿） ショートパンツ¥2,940（シークレットキャンディ） スパッツはスタイリスト私物

日常生活でできること

「お尻の筋肉はいつでもどこでも鍛えることができます。そしてトレーニングの効果が出やすい部位でもあるんです。日常トレを自宅はもちろん、外出先でも積極的に取り入れてください」
肉、魚、卵などでタンパク質をきちんと摂ることも忘れずに。筋トレ効果アップで美尻の近道に。





電車の中で、お尻を10秒間締めて緩める動作を繰り返す。

下腹部を内側に引き締めつつ、同時にお尻をキュッと引き締める。10秒キープしたら脱力して10秒。再び引き締める。お尻の筋肉を刺激するだけでなく、姿勢や骨盤の位置も改善される。電車に乗っている間の習慣に。



立っているときに片足立ちになり、もう片方の脚を後ろや横に持ち上げる。

片足立ちになり、反対側の脚を持ち上げる。たったこれだけ。後ろに持ち上げるときは大殿筋、横に持ち上げるときは中殿筋が刺激される。高く脚を持ち上げる必要はなし。お腹とお尻の筋肉を意識して上体をまっすぐキープすることが大事。

蝴蝶网 hudie

3rd week



くびれ筋

ベーシックな筋肉を目覚めさせたら、最後の3週間目はウエストのくびれ作り。より積極的なトレーニングで、背中、脇腹、骨盤周辺の筋肉を鍛えて、美尻の仕上げとまいりましょう！

1 ワイドスクワット

1両足を肩幅の2倍の広さに開いて立つ。爪先は45度の角度で外側に向ける。両腕はクロスさせ反対側の二の腕をしっかり掴む。あごを引き、背筋はまっすぐに。2そのままの姿勢で膝を曲げ、腰を落とす。膝が直角になったところで2～3秒キープ。ゆっくりと元の姿勢へ戻る。20回繰り返し。骨盤の筋肉が全体的に鍛えられる。





POINT
背中のラインをしっかり反らす。上体を前に倒さないこと。

ピンクパーカ¥8,295　スパッツ¥4,095（共にナイキ／ナイキお客様相談室）
Tシャツ¥2,730（シークレットキャンディ☎03・5117・2711）

2 膝伸ばしデッドリフト

1両足を肩幅に開いて立つ。爪先は斜め45度方向に。両手はクロスして反対側の腕か肩をホールド。視線はまっすぐに。2腰を軸にして上半身を前に倒す。股関節の角度は90度、背中にモノを乗せるような意識で、上半身が床に平行になった姿勢で2～3秒キープ。腰を支点にゆっくり上体を起こして元の姿勢に。これを20回繰り返し。





3 ヒップローテーションウォーク

1 1週目で行ったヒップウォークの動きを、よりダイナミックに行う。両脚を伸ばして床に座り、両手を左右に広げる。2両手でバランスをとりながら、左右のお尻に交互に体重をのせて前に進む。お尻に体重をのせるとき、反対側のお尻は完全に床から上げ、上体を上に引き上げるように。直線距離で2～3mを、前進と後退で一往復。



日常生活でできること

「歩いたり走ったりするときにもお尻の筋肉は使われますが、実は階段上りや立ち上がるという動作のときには、それ以上に腰まわりの筋肉を使います。ふだんカラダは楽な動作を無意識にとっていますが、意識を少し変えるだけで、シンプルな動作でもヒップアップの効果が望めます」

立ち上がるときはお尻の筋肉を使う。

椅子から立ち上がるという基本的な動作も、ひと工夫するだけで美尻作りの習慣になる。前かがみになるのではなく、上に伸び上がるようにして立つことで、お尻の筋肉が刺激される。立ち上がるときは踵で踏ん張ってみて。



NG
前に重心をかけるとお尻ではなく太ももの筋肉が使われる。



NG
猫背姿勢で上ると前脚の太ももに力が入ってしまうので注意。

一日に3フロア以上は階段を上る。

一日に最低3階分は以下の要領で上ってみて。背筋を伸ばして片足を1段上に乗せたら、後ろの足で階段を押すようにしてカラダ全体を持ち上げる。前脚には力を入れないのがコツ。太ももで上るのではなくお尻で上るつもりで。



vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

デイリー・美尻エクササイズのほかにも、強力な助っ人たちが!

4~6㎝ヒールが、“美尻骨盤”を作る秘密兵器。

ブス尻の最大の原因、骨盤の後傾は、姿勢の乱れから起こりがち。とくに立ち姿勢、歩く姿勢は履いている靴によって左右されることも。「ヒールのないフラットな靴は、後ろ重心になりがち。無意識のうちに骨盤後傾や猫背になりやすい。その点、ヒールのある靴は自動的に重心が前にいくので、バランスをとろうと骨盤が前に傾きます。背筋も伸びるので美尻作りにはおすすめです」(齋藤さん)

ヒールの高さの目安は4~6㎝。高すぎず低すぎずのものを選んで。



ツイードパンプス(ヒール高4.5㎝)¥12,600(ブラッシュ&ラッシュ/ブラッシュ&ラッシュ表参道ヒルズ店☎03・3475・8212)



パープルパンプス(ヒール高6㎝)¥15,750(ハニーサロン バイ フォピッシュ/ハニーサロン☎03・5410・3538)



ピンクスパンコールパンプス(ヒール高5㎝)¥12,600(レイ ビームス/ビームス銀座☎03・3567・2291)

座るだけでお尻が変わる 魔法のクッションとは!?

骨盤の位置がどこにあるのか、最初はなかなか自分で意識できないもの。そんなときは、座っているだけで骨盤を正しい位置にセッティングしてくれる矯正クッションを試してみるのも、ひとつの手。

自宅で食事をするときやテレビを見るとき、オフィスのデスクワーク時に。日々座ることでカラダが正しい骨盤の位置を覚えるはず。



職人技で、骨盤のカタチを再現。

職人の手仕事で金型にポリウレタンを流し込み、複雑な骨盤を見事に再現。椅子や床の上に置いて座って骨盤の位置を調整。骨盤スタンド¥7,980(ドリーム☎0120・559・553)



カラダが硬くてもOK、股関節と骨盤のストレッチに。

座ると骨盤の前傾角度が約20度アップ。開脚姿勢で上半身を前傾させると股関節のストレッチに。フレックスクッション¥10,290(サンテプラス http://www.santeplus.jp/)



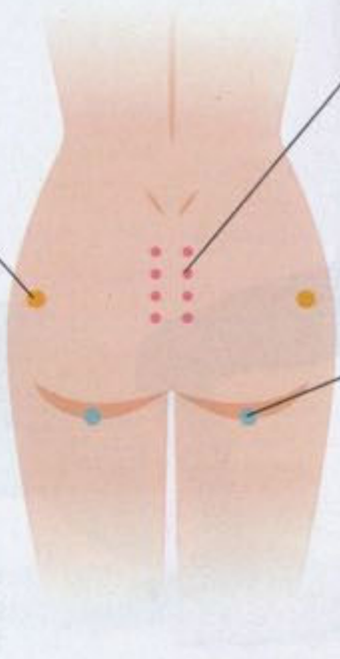
オフィスで使えるドーナツタイプ。

体の凹凸がお尻を包み込み、骨盤を引き締める。ゲルマニウムの癒し効果もあり。もちもちゲルマクッション¥2,980(富士☎052・7・3001 http://www.fuji-trade.co.jp/)

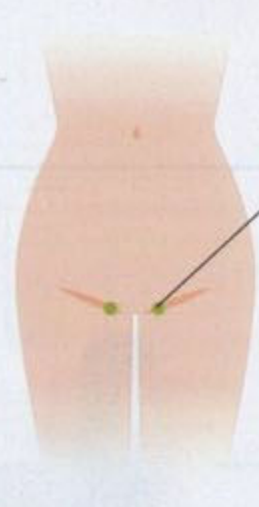
押すべし! 押すべし! かわいい桃尻に効くツボ、教えます。

「ツボは、カラダの機能を正常に保つために張り巡らされた経絡の上に、連なってあるものです。ツボに刺激を与えることによって、滞った流れが改善され、様々な症状の軽減が期待できます」と言うのは、三宅スポーツマッサージで鍼灸治療を行っている杉山珠子さん。当然、ヒップアップに効果的なツボもあるという話。「今回は、ヒップ付近にある直接的なツボと、ヒップアップにつながるお尻から離れたツボを紹介します。順番はとくに気にせず、ツボ刺激を行ってみてください」

それぞれに刺激方法が異なるので やりやすいものだけ選んでもよし。







環跳(かんちょう)
横向きに寝て股関節を前に90度曲げると分かりやすくなる。突起している腰骨からやや外側にある、凹んだ部分。手の親指でゆっくり3秒かけて押し、3秒かけて戻す。中殿節の刺激に。

八りょう穴(はちりょうけつ)
仰向けに寝て、両手のこぶしを横に並べて、お尻の下(骨盤の中央、尾骨の上)に入れる。余裕があれば、そのまま軽くカラダをゆすって刺激を入れる。ヒップを構成する筋肉全般を刺激。

承扶(しょうふ)
椅子に浅く座り、片手のこぶしをツボの下に入れる。こぶしの上にゆっくり腰かける感じで10秒キープ。片方のツボを刺激したら反対側も。大殿筋と座骨神経を効果的に刺激。

湧泉(ゆうせん)
あぐらをかいて、足の土踏まずの窪んだ部分を刺激。両手の親指を重ねてゆっくり3秒かけて押し、3秒かけて戻す。足のアーチを維持することで重力に負けないヒップを作る。

気衝(きしょう)
仰向けに寝て、脚のつけ根、脈の拍動が感じられるところがターゲット。親指以外の4本の指で3秒かけてゆっくり押し、3秒かけて戻す。股関節の前側を伸ばすことで骨盤を立てる。





慧美网 vimee.net



定番のサンダル、ベーシックモデル。キズム07¥30,450（MBT／エバニューMBT）



カジュアルシューズ。ナマ47W¥34,650（MBT／エバニューMBT☎03・3649・4710）

ヒップアップにはやっぱりこれ。MBTのニューモデルは隠れた美尻ツール。



トレーニングシューズ。アスレティック26W¥31,500（MBT／エバニューMBT）

健康やトレーニングの分野で知名度抜群の『MBT』。実は美尻作りにもひと役買ってくれるという。最大の特徴は、丸いソール構造とマサイセンサーと呼ばれるかかと部分の沈み込み。これによって太ももの後ろの筋肉が刺激されヒップアップ効果が。「ヒップアップに効果的なフットアイテムとしてこれ以上のものはありません」と齋藤さんも太鼓判。

寝ている間も、ヒップコンシャス。理想の姿勢へと導く、マットレス&ピロー。

人生の3分の1は、ベッドや布団の上での睡眠に当てられます。つまり、睡眠環境の良し悪しが姿勢やプロポーションのクセに深く関わっていることは間違いなし。

カラダがマットに沈み込みすぎてしまうと、背中のS字カーブが乱れて姿勢の崩れにつながる可能性も。また、合っていない枕を毎日使うことも寝姿勢の乱れの原因に。これらはすべてブス尻につながります。

もう一度寝具を見直し、睡眠中もヒップ・コンシャスに努めてみては。



細かい凹凸で寝姿勢を安定させる。

異なる素材を組み合わせた3層構造の敷布団。上層部の凹凸が体圧を分散し、安定した寝姿勢を保つ。健圧敷きふとん（シングル）各¥35,700（西川産業☎03・3664・3962）



首をやさしく支えて姿勢を調整。

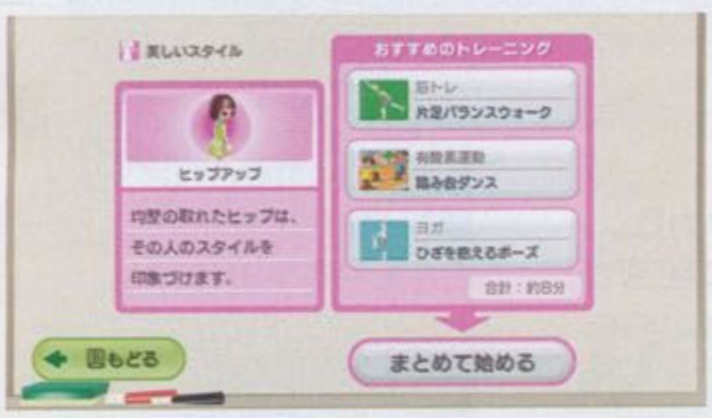
人間工学に基づいた、首をしっかり支える枕。体型にかかわらず安眠姿勢が保てる。バイオシェイプ枕　レディースタイプ¥12,600（マニフレックス／フラグスポート）

最適の硬さで背骨のカーブを維持。

高反発フォームを採用し、立ち姿勢と同じ無理のない背骨のカーブをキープするマットレス。モデル246（シングル）¥34,650（マニフレックス／フラグスポート☎0120・008・604）



新発売の「Wii Fit Plus」で、楽しくワイワイ、お尻トレーニング。





上・テーマに沿ったメニューの数々。ヒップアップのために必要な運動も数種類用意されている。下・立体的なCG画像が示す動作を真似するだけで、正しいエクササイズに。

「トレーニング」という言葉を聞くと、やる気が萎える〜…というめんどくさがり屋さんには、ゲーム感覚で楽しめるメソッドがおすすめ。「Wii Fit Plus」には、60種類以上ものトレーニングが収録。もちろん〝ヒップアップ〟用のメニューもあり！　TV画面で動きを誘導してくれるから、迷わず、気軽に続けられること間違いなし。



©2007-2009 Nintendo

Wii Fit Plus バランスWiiボードセット¥9,800。Wii Fitを持っている人にはソフト単体¥2,000も。（任天堂☎0570・011・120または☎075・662・9611）

エクササイズに自信のない人は、骨盤矯正ベルトに頼ってしまおう！

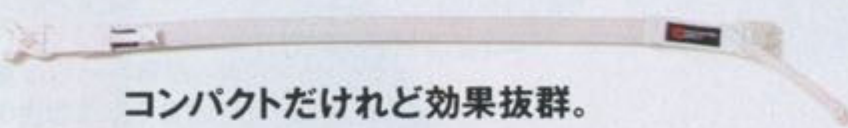
体力に自信がないし、エクササイズをする時間もない！　そんな人の強い味方が骨盤矯正ベルト。ほとんどのものは腰まわりに装着するだけで、骨盤を正しい位置にリセット、周辺の筋肉強化を促す構造。ヒップアップはもちろん、ウエスト部分の引き締め効果も期待できる。

ここに紹介するのは、健康関連アイテムのオンラインショップ「ケンコーコム」の人気アイテム。早速手に入れて今日からラクラク骨盤矯正。



1日10分の歩行で美尻作り。

上のベルトが骨盤上部、下のベルトがお尻を下から支え、股関節と座骨をサポート。骨盤ウォーカーベルト¥9,800（ケンコーコム　http://www.kenko.com）

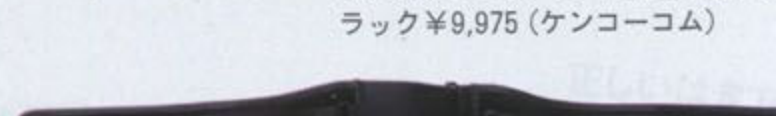


コンパクトだけれど効果抜群。

腰の負担を軽くするとともに、骨盤まわりの深層筋に刺激を与え、シェイプアップ効果が望める。スポーツトレーナーとのコラボアイテム。コウノエベルト¥5,985（ケンコーコム）

軽く引っ張るだけで骨盤がしっかり安定。

腰に当たる部分のクロスベルト構造で、骨盤を適度に圧迫・固定する。軽く引っ張るだけの簡単装着も嬉しい。腰痛クロスベルトⅡ D-9010ブラック¥9,975（ケンコーコム）





黒いブラジャー、タンガ、レースの巻きスカートのセットで¥10,800（Jesus fernandez／GABRIELLE PECO☎03・3498・7315）

vimee.net

夢を叶える、最強ランジェリーたち。

…の商品の中でも、特に編集部が太鼓判を押すランジェリーをご紹介。立体縫製や進化系パッドなど、驚くべきパワーが満載。





Before

平坦な胸に、ぷりっとしたふくらみが出現。形も、とてもきれい！

右上・長袖インナー¥3,990（BASESTATION☎03・5778・0412）

KING of brassiere!

胸まわりの肉をがっちりキープ。

バストを強力に脇から寄せるだけでなく、ホールド力あるカップで肉を逃さない。「プチ胸でもデコルテがボリュームアップ。理想のお椀型バストを作れます」（『ブティックシーン』オーナー・國保和子さん）

パデットブラ〈CB823-31〉¥11,550（チェスニー・ビューティー／アルテックス☎03・3585・6071）



驚き効果①
カップの面積と、深さで作る美胸。



プリンとした胸を作る1/2カップで、カップ自体に深さもあるから、集めたお肉をきちんと収められる。

驚き効果②
谷間メイク力は、デザインに秘密が。



バストトップのポイントを内側に設定してあるので、着けた時に自然とバストが寄り、憧れの谷間が出現。

驚き効果③
厚手のパッドがこんもり胸を演出。



厚手のパッドが、胸を下からグッと持ち上げてくれる。バストのラインにしっかり沿う形もポイント。

正しい着け方



バストの位置を持ち上げるように。

肩ひもをかけ、ブラのカップでバストを持ち上げるように。そのまま手を後ろに回し、ホックを留める。



横から寄せるは×。斜めに寄せ上げて。

反対の手で、バストを脇から鎖骨に向かって斜めに寄せ上げ、片方の手はカップ下を支え、カップに収める。



ベルトを下げて、理想形をキープ。

アンダーベルトを肩甲骨下の位置にくるように下げて。ベルト全体が浮かず、体に沿っているかも確認。



最終チェックは、指1本のゆとり。

前中心に指1本入る余裕があるのが、ベストなフィッティング。カップやベルトが食い込んでいたらNG。

正しいサイズ&着け方が、憧れボディを作る!!

「いくら優秀ランジェリーでも、サイズが合っていなければ意味がありません。買う前のフィッティングはマストです」（國保さん）

さらに、着け方が効果を左右する。「下着の機能を存分に発揮させるには、正しい着け方をマスターすること。基本をしっかり身に付けて、美しいボディを手に入れましょう」



ランジェリー使いの達人
國保和子さん
ランジェリーのセレクトショップ『ブティックシーン』オーナー。著書に『大人のためのブラ塾』（小学館）。boutiquescene.com/

「こうだったらいいな♥」を即、実現

谷間に丸み、すっきりライン。バスト&ヒップへの飽くなき欲望…。それを一瞬にして叶えてくれる下着があ



QUEEN of shorts!

垂れ尻も、プリップリの桃尻に。

ヒップラインを最大限に美しく見せる立体裁断。「シャープに締めるところと、丸みを活かす部分が上手にデザインされていますね。扁平尻や垂れ尻がメリハリあるヒップに」(國保さん)



おしりが桃ガードル¥7,140(ゴールドフラッグ ☎0120・025629)



驚き効果①
ボリュームを潰さない山型縫製。



お尻を包み込んで潰さない山型の縫製。立体裁断が、集められたお肉を、プリッとキュートな桃尻に見せる。

驚き効果②
計算された裏地が、肉を集めて上げる。



裏側を見ると一目瞭然。何種類もの生地を組み合わせて縫製し、太ももの肉をヒップに引き上げる。

驚き効果③
太もも部分も持ち上げに協力。



レッグ部分の長さがある で、下からヒップのボリ ームを支えてくれる。太 もをすっきり見せる効果



Before

下と横に広がったお肉が跡形もなく消え、完璧な丸みへと大変身。

正しいはき方

タンクトップ¥1,470(BASESTATION)



バストのように、お尻も整えて。
ブラの着け方と同じ。片手でお尻を外から支え、もう片方の手を下着の中に入れ、お肉を持ち上げつつ整える。



腰部分を持ち上げ、高い位置ではいて。
両脚を入れウエストまで引き上げたら、両手で後ろをキュッと上げ、ヒップの高い位置ではけるようにする。



はく前の準備は、ストッキング同様。
ガードルショーツは、ス ッキングと同じ感覚で。 ずは、レッグ部分をウエ トまでたぐり寄せておく

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net



魅惑のくっきり谷間♥

驚くほど深くしっかり。憧れの谷間を速攻メイク。

胸元が深く開いた服を着る時は、谷間をセクシーに演出したいもの。「日本人の骨格は谷間ができにくいので、ブラの力を借りて。3/4カップで、バストのアンダーから脇サイドをしっかり寄せてくれるものを選んで」（國保さん）



少年のような胸元に、見違えるような深くて自然な谷間ができた。

Before



イズリー柄トップス¥13,650（オンリー ハーツ／スピック＆スパン 新宿店☎03・5366・5482） ゴールドネック 12,075（アンタイトル☎03・5117・2711） パールピアス¥10,500（クレデュ クレ／エルゴット☎03・5766・6363） 袖カットソー¥3,990（BASESTATION☎03・5778・0412）

不思議なほど谷間ができるカップ。

画期的なカップデザインは、谷間メイクに新たな流れを作ったエポックメイキングな一枚。無パッドなので胸の高さは出ないものの、目的を谷間メイクに特化。また、バスト中心の開きが広いので、デコルテの開いた洋服でもブラジャーがちら見えする心配なし。ツルッとした表面は、アウターに響くこともなく、オンにオフに活用度大。

スターカップ〈RT1313〉¥16,800 黒のほか白など全4色（リトラッティ／パリス インターナショナル☎06・6374・1791）

熱烈なファンに支持された『デヴェ』が再登場。



伝説のブランド『デヴェ』が、優秀パターンはそのままに、日本人向けにリモデルされて8年ぶりに復活。リフトアップも同時に行い、自然で上品な谷間ができる。モカのブラ¥8,400 '10年1月発売予定（デヴェ／リバコ☎03・5211・3081）



15年もの“鉄板（テッパン）ブラ”がさらにパワーアップ。



発売以来15年間支持されている定番。乳間を狭くし、寄せ機能が強いので、小胸も、垂れ乳も、脇に流れたバストもおまかせ。赤（¥10,290）のほか白、黒など全5色。（ブラデリスニューヨーク7521／ゴールドフラッグ☎0120・025・629）



コンパクトなカップが作るキュートな胸元。



軽くてコンパクトなカップ。低めのセンターと深いVラインで、谷間を美しく演出。ポインセチアをかたどった、甘く華やかなレースを使用。4色展開。ピンクのブラ¥8,190（ポアモア キュートヴィ〈647〉／トリンプ☎0120・104・256）



肉付きの薄い、華奢ボディの人の救世主。

あらゆるバストの悩みに応えてくれると定評があるブランド。パッド入りのレモン型カップは、小さめバストで、全体に肉付きの薄いボディ向き。モカなどの定番のほか10色以上展開。3/4カップ〈1780〉¥9,240（木屋☎086・246・3111）





人気ランジェリーショップのオリジナル。

ランジェリーショップ『リュー・ドゥ・リュー』のオリジナル。軽い着け心地ながら、脇のお肉までしっかり寄せる。黒紫色のブラ¥10,500 レースタイプも。（ノーランジェリー，ノーライフ．／リュー・ドゥ・リュー☎03・5468・5926）





ボリューム自由自在! プチプライスも嬉しい。

ボリューム調整可能なハート型パッドで、ナチュラルからくっきりまで、好みの谷間メイクが可能。ハートなどの刺繍もラブリーで、コストパフォーマンスの高い一枚。黄色ブラ¥2,990 一部店舗のみで販売（UNIQLO☎0120・090・296）





唯美网 vimeeme 蝴蝶网 hudie.com



リフトアップで上向きツン!

シャツの日に威力発揮、シャープな上向きバスト。

シャツスタイルに似合うのは上を向いたバスト。3/4カップで、尖ったラインに整えるブラを。「さらにアンダーベルトに太さがあり、ブラのカップ中心部分に高さがあると、きちんと下から支えてくれるので安心」（國保さん）



トップの位置がぐっとアップ。シャツに浮き出た上昇ラインも見事。

Before



上・白ブラウス¥10,290（アンタイトル） クロスネックレス¥13,650（クレデュ クレ／エルゴット）
右・タンクトップはスタイリスト私物

力持ちの一枚布で、重力知らずに!

ブラジャーのカップ下からサイド、ストラップへとつがる幅広の一枚布が、バストを下から持ち上げるデザイさらに、厚めのパッドもバストアップに協力。また安定のあるしっかりしたアンダーベルトを採用し、ブラ中央分も高さがあるからボリュームバストでもしっかり支え上向きにする力がある。シャープなバストラインがこの格で手に入るのは嬉しい限り。Gカップまで展開。

リフトアップブラⅢ¥2,940 写真のコーラルほかネイビーが
（DHC☎0120・333・906）

グラマラスなピンナップガールをイメージして。



ハーフカップに近いブラ。デコルテの美しい、1950年代のピンナップガールがイメージ。上向きで、少し丸みのあるバストラインになる。エレクシールpin up¥16,800（レジャビー／ブティックシーン銀座店☎03・3567・4108）

どんなバストサイズでも、すっきり上向きに。



バストの広がりを抑え、下から持ち上げながらすっきりしたバストラインに仕上げる。脇寄せ効果もばっちり。幅広い17サイズ展開なので、プチ胸からボリュームバストまで対応。黒ほか10色以上あり。3/4カップ〈3990〉¥9,240～（木屋）

ハリのある美胸に仕上げる、3種類のパッド。



カップに、上部、下部、イドと、硬さと厚さの異る3種類のパッドを施上向きバストを演出。に柔らかいワイヤーがフィットし、優しくシットをキープする。YB2¥4,200～（GUNZEンゼ☎0120・167874）

太めストラップで、抜群の安定感。

サイドのボリュームを抑え、バスト全体を前向きに。太めのストラップで安定感もある。スイスレースを使ったゴージャスな一枚。VB3009¥9,975～10月末発売予定。黒、赤など4色展開（アンテリージュ グンゼコレクション／グンゼ）



日本人ボディに合わせて作った優秀パターン。

ベルギーブランドのパターンを、日本人に合わせてリモデルしてあるので、華奢ボディにもフィット。しっかり素材のアンダーベルトがアップ力を補強。パッドは取り外し可能。モカのブラ¥8,925（RINZ／パリスインターナショナル）



計算されつくしたナチュラルなラインが魅力。

リフトアップといえば『シバリス』と定評あるフランスブランド。計算されたパターンで、自然な上向きのラインを作る。着け心地も優しい繊細な素材。黒いレースと花柄プリントのパデットブラ¥28,350（シバリス／リバコ）



蝴蝶网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com



ふっくらボリュームアップ

着ければ、サイズ3割アップの救世主ブラ!

ハイゲージニットやシンプルTシャツを着る時は、胸元に女らしい自然な丸みが欲しいもの。「ハーフでも3/4カップでも、脇に流れた部分や下垂したバストをカップに集め、逃さないよう計算されたデザインを」（國保さん）



ゴージャス&ボリューミーな胸元。

思わず触れたくなる柔らかそうな胸ができるブラは、デコルテの開いたドレスを着る時を想定してデザインされたもの。バストを下から持ち上げ、カップ脇に入れた“樹脂ボーン”が、サイドからしっかりホールドしてくれるので、ストラップを外しても安定感あり。サテン地に繊細な刺繍とレースをあしらった美しいブラで、自信溢れる胸元に。

ストラップレスブラ¥10,500～11月発売予定（パルファージュ/ワコール☎0120･307･056）

胸元のボリュームが、確実に&ナチュラルに見た目30%増量！

Before



ール付きニット¥9,975（組曲/オンワード樫山☎03･5476･5811） ネックレス¥14,700（クレデュ クレ/エル☎03･5766･6363） 右・長袖インナー¥3,990（BASESTATION☎03･5778･0412）

ンプルデザインでも、バストアップ可能。



無駄を省いたデザインながら機能は充実。カップに内蔵されたパッドは、空気の力でふんわりボリュームアップ。体の動きにフィットする、ストレスフリーな着け心地も魅力。ボンディングブラ¥3,500 黒もあり。（DHC☎0120･333･906）

本来のバストを活かして作る自然なボリューム。



パッドではなく、カップ裏そのものが下に行くにつれ厚くなっていくデザインでナチュラルにバストメイク。アンダーは締め付け感なし。フランスブランドらしい、エレガントなプリント。¥18,900（リズ シャルメル/リバコ☎03･5211･3081）

強力にプチ胸を補強するダブルパッドを採用。



かぶりが浅く、独特なカーブを描くカップと、センターが低い独自のパターン。さらに、パッド内にパッドが入ったダブルパッドを採用し、究極の盛り上げ力を発揮。自前のパッドも足せる。403シリーズ¥7,350（トリンプセサ/トリンプ）

バストにフィットするカーブパッドが決め手。

田うのさんプロデュースの人気ライン。胸の形に沿うようにデザインされた、カーブを描くパッドが、プリッとした美しい“上乳”メイク。レースがエレガント。¥5,040～（Tuché NO COLLECTION/グンゼ☎0120･[illegible]7874）



プチブラでも、最大限の効果を発揮する一枚。

本物のバストのような感触の“ミルキー＋エアーパッド”と、谷間を3段階に変えられる“エンジェルクリック”で、理想のバストを。Switch me（ショーツとセット）¥3,990 ピンクなど全3色（アモスタイル/トリンプ☎0120･104･256）



日本人ボディにぴったりなフランスブランド。

小さめの円周のカップは、肉付きの薄いボディ向き。肌への当たりも柔らかい、パウダービーズパッドがプリッとした胸を演出。エメラルド色がエレガント。asako¥18,900（オーバドゥ/ブティックシーン銀座店☎03･3567･4108）





すっきり美フォルム

グラマラスなバストを、スリム&エレガントに。

ボリュームバストは、横に広がって太って見えてしまうのが問題。「深いカップでバストを包み込み、横に流れていかないよう、サイドからの脇寄せ力が必要。安定感も大切なので、アンダーベルトがしっかりしたものを」（國保さん）



太って見えやすいリブニットも楽々クリア！シャープな美乳が実現。

Before



上・リブタートルニット¥13,650（23区／オンワード樫山）　ネックレス¥21,000（クレデュ クレ／エルゴット）
右・タンクトップ¥1,470（BASESTATION☎03・5778・0412）

安定感あるフルカップが一番。

サイドにバストが流れないよう、すっぽり包み込みながら、狭めの乳間で肩への負担を軽減させた、ホルダータイプのフルカップ。リフトアップ力もあり、シャープなバストラインができる。バスト上辺部分は大きく見えすぎないよう、裏地を付けずに薄いストレッチレース1枚にするなど、グラマラスな人向けに細部までこだわって作った一枚

グリーンのブラ〈3960〉¥9,765〜（木屋☎086・246・3111）

ふくよかな胸に強い、ベルギーブランド。



胸にボリュームのある人向けのアイテムが多い、ベルギーブランド。レースや発色の美しさはインポートならでは。柔らかレースで、優しくバストメイク。Hカップまで。ATLANTIS¥18,900〜（プリマドンナ／栄進物産☎03・3635・6893）



人気シリーズから、すっきりバスト用の新商品。



ロングセラーシリーズの新商品は、グラマーバストにもおすすめ。カップサイドに付いたシートで、横に流れる胸をグッと寄せる。裏打ちしたベルトサイドでボディもすっきり。天使のブラ スリムの秘密¥5,565 白など5色展開（トリンプ）



締め付け感なくホールドするアンダーベルト。



4枚はぎの立体設計3/4カップは、グラマーバストを自然な丸みに整える。幅広のアンダーがボディにフィットするので、窮屈感なく支えてくれる。脇寄せ力も十分。ホールドアップブラ¥6,825（ゴールドフラッグ☎0120・025629）



サイドだけでなく、デコルテもキレイに見せる。

サイドサポートタイプで、気になる脇肉の段差を作らずバストを中心にまとめる。カップ裏にコットンを使用し、優しい肌触りなのも嬉しい。3/4カップのワイヤーブラ。VB3000¥7,140〜（アンテリージェ グンゼコレクション／グンゼ）





カップとベルトの特別構造がバストを支える。

見た目は華奢な3/4カップでもホールド力は十分。前中心がクロス構造になっていて、バストを下から支える力がアップ。カップ内蔵のパーツで、脇肉をガードし、すっきりラインができる。プラチナモデル¥5,565（LALAN／ワコール）





ボリュームさん向け、キュートな3/4カップ。

大きめバストには通常フルカップのブラジャーがおすすめだけれど、この3/4はカップの深さがあるのでOK。また乳間に高さがあり、しっかりカップを支える。クラシカルなイメージの、ピンクと黒のブラ¥26,250（シバリス／リバコ）





美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

まんまるコロン尻

プリッと立体的なヒップなら、後ろ姿にも自信!

キュッと上がったラウンドヒップにしてくれるのは、ロングのガードルタイプ。「あらゆる方向からお肉を集めて、ヒップの中心は集めた丸みを潰さない立体裁断になっていることが大切」（國保さん）

ハイウエストでお腹もすっきり。

ボトムラインをすっきりサポートするハードガードル。メリハリあるヒップを作るために3Dカッティングが施されている。太もも内側からヒップにかけては、パワーの強い生地で裏打ちを施し、無理なくキレイなヒップラインが。さらにヒップ下部にも、パワーの強い生地を使用し持ち上げを強化。ハイウエストなので、ぽっこりお腹も押さえられる。

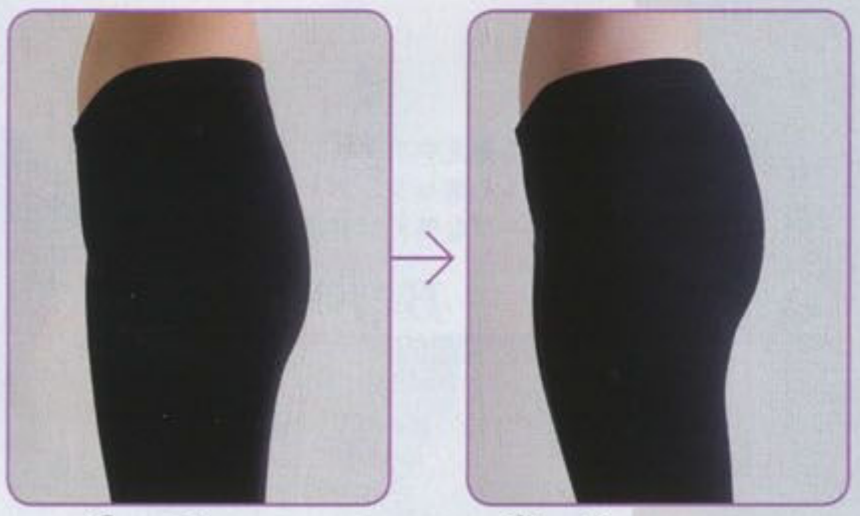
ベストシェイプ ハイウェストロングガードル¥6,300 全3色（アモスタイル／トリンプ☎0120•104•256）





太ももから強力にシェイプアップ。

生地の[illegible]方を変え、ウエスト、太もも、お腹をサポート。ヒップはモ[illegible]加工で丸みを[illegible]、自[illegible]整える[illegible]イン。[illegible]のパープルのほか黒、ピンク、ベージュ、[illegible]イビーか。スピードシェイパーも[illegible]MOMO¥5,[illegible]50（トリンプ）



Before → **After**

ぺたんこヒップが、あっという間に憧れの立体コロン尻に。

ストレッチパンツ¥15,750（23区／オンワード樫山☎03•5476•5811） シャツ¥9,975（スピック＆スパン／スピック＆スパン 新宿店☎03•5366•5482） メッシュベルト¥8,925（組曲／オンワード樫山）





華やかなレースは引き締め効果も。

伸縮性の良いジャカードレース地を使い、はき心地が良く、見た目もエレガント。ヒップ部分にギャザーが入り、上向きラインを演出。ショーツガードル〈EL813〉¥4,830（ランジェドアッシュ／パリス インターナショナル☎06•6374•1791）



カラーバリエの豊富さもウリ。

長時間着用しても疲れない立体裁断。上向きのヒップを作るため裏打ちにパワーネットを使用。黒、茶など定番6色に加え、毎月新色2色が登場。レギンス感覚で着用できる。ロングガードル〈BCLA00〉¥6,300～（BIS,BIS.／木屋）



素材そのものにもサポート力あり。

脚の付け根に施した裏打ちのパワーネットと、ヒップ部分の立体裁断で、お腹から太ももまでサポート。ウエストに幅広のテープを使用し、食い込み知らず。アウターに響かないデザイン。ロングガードル〈2765〉¥9,240（木屋☎086•246•3111）



広がるヒップをサイドからガード。

サイドの強力パワーネットが、中央にお肉を流して逃さない。足裾にはストレッチレースを使用し、柔らかなフィット感を実現。深ばきデザインなので、ウエストラインもすっきり。¥8,190（クワトロフォリオ／アユート☎06•6809•1555）

hudie.com

キュッと締まった小尻（プチヒップ）

お尻をすっぽり包み込むショーツで小ぶりに演出

「小尻欲しさにキツめで硬い素材を選びがちですが、お尻を潰し広げてしまうので逆効果」（國保さん）
小尻にはむしろ、ヒップ全体をきちんと包み込むものを。はき続けることで、太ももとの境目も復活。



薄い柔らか素材でも抜群の効果発揮。

ツルンとしたツヤのあるソフトな素材にもかかわらず、ヒップをきれいにまとめるショーツガードル。はいていることを忘れるほどの薄さで、しっかり美小尻をキープ。ヒップの2つの山が自然に中央に寄るよう計算されたカッティングパターン。ショーツ作りに定評のある国産ブランドならではの、細かな部分にこだわりを感じる一枚。

ショーツガードル〈7295〉¥3,780（D／ブティックシーン銀座店☎03・3567・4108）



お手頃価格でぷりぷり小尻。

優しいはき心地ながら、補正機能を持ったショーツ。バックシームがギャザーになっていてヒップを潰さない。キュートな水玉柄。コンパクトヒップ ソフトパワージャカードショーツ¥2,100（アモスタイル／トリンプ）



Before　After

ぷよっとした"下尻"が消滅。これぞすっきりパーフェクト小尻。

カラーデニム¥8,925　花柄トップス¥16,800（共にスピック＆スパン／スピック＆スパン 新宿店）





多機能なエクササイズショーツ。

はいて歩くだけで、体脂肪を燃焼させるエクササイズショーツ。特殊加工の生地が腰まわりの筋肉を支え、美しい姿勢をサポート。小尻もメイク。クロスウォーカーシャキッと¥5,670 カーキなど全6色（ワコール☎0120・307・056）



レースの柔らかなはき心地を実感。

フランス製のストレッチレースを贅沢に使用。お腹とヒップの裏地にはチュールネットで程よいサポート力を。ギャザーの入ったヒップ部分は、丸みを活かしながら高い位置でキープしてくれる。ソフトガードル〈6065〉¥8,925（木屋）



Tバックの良さを取り入れて。

Tバックカットになったヒップ部分が、お尻本来のナチュラルな丸みを強調。股下も引き上げて脚を長く見せる効果も。ヒップの山が2つキレイに出るので、パンツスタイルにおすすめ。ロングパンツ¥3,990（Tuché／グンゼ☎0120・167874）



自然な丸みを強調する熱処理加工。

熱処理で布地に丸みをつける特別加工を施したヒップ部分が、自然にお尻を整えてくれる。締め付け感が強くないので快適。使い勝手の良いヒップハンガータイプ。コントロールヒップ 135PLY2 ¥3,675 ベージュもあり。（トリンプ）

蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网 vimee.net

イケメン
76人の
本音大調査

巨乳より美乳？ 胸よりも顔なの？ オトコのこだわり&妄想を知りたい。

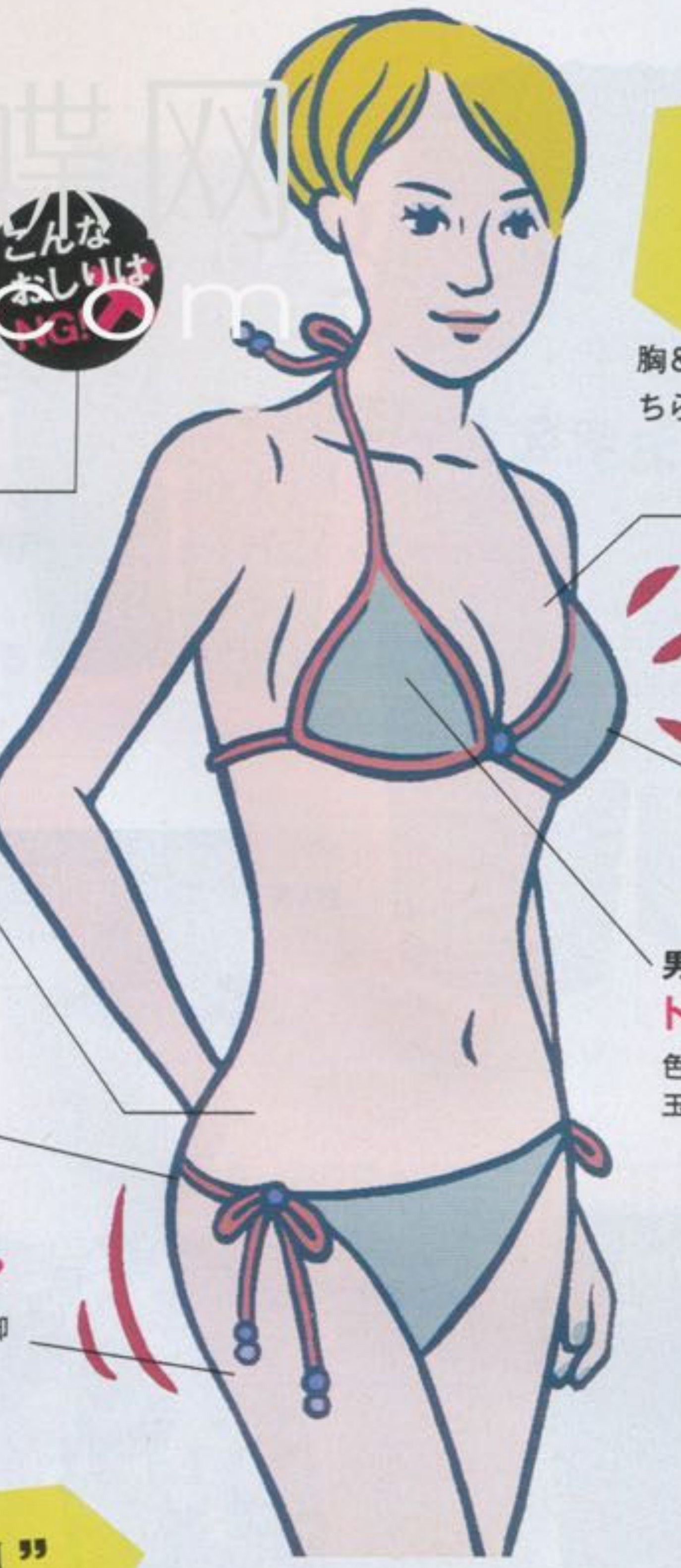
胸は大きさよりも形が命？ 胸&おしりに対しての見果てぬ夢…。胸とおしりに対するオトコの理想&妄想、こだわりポイントを一般男性へのアンケートを通して調査。面と向かって聞くことのできない、オトコの本音がざっくざくです！

写真・土佐麻理子（BLOCKBUSTER） イラスト・佐野彩子 文・清水麻耶（BLOCKBUSTER）

理想の胸&おしりって？

これがオトコの理想の胸&おしり！

胸&おしりに対する男の理想を洗い出したのがこちら。男の要望は…意外と納得の範囲内？



男の理想 胸①
胸で一番重要なのは、形なのです！
丸いお椀型がダントツの人気。大きさより何より、とにかく形が重要！ との意見多数。

男の理想 胸②
大きさは意外と現実的…？
大きすぎると感度が鈍くなり、形も美しくないとか。手から少しはみ出すDカップが理想。

男の理想 胸③
トップはオトコのロマンが全開！
色はピンク～ピンクベージュ。乳輪は500円玉大。乳頭の直径は乳輪直径の1/3…！

男の理想 尻①
「骨」=華奢⇒イイ！
腰骨は少し出ているべし。腰まわりの華奢さが胸とおしりの丸みやボリュームを強調。

男の理想 尻②
トップの位置は高めでキュッ！
プリンと上を向き、キュッと引き締まっている。丸みと適度なボリュームも必須。

男の理想 尻③
おしりと脚のケジメをつけろ、と？
おしりと太ももが一体となり、どこからが脚のつけ根かわからないたるんだおしりは×。

こんなおしりはNG!
●**ブツブツやしみ**がある。（小林健太・建築） ●おしり一面にびっしり**濃い色の産毛**が生えている。（こおちゃん・学生） ●重力にさからわなく下がったおしり。（りゅう・学生） ●**骨ばった薄い尻。**（英太・教育）

こんな胸はNG!
●乳輪に**濃い毛**が数本…。（ケンゴ・学生） ●コントに出てくる**おばあちゃん**みたいな垂れ下がった胸。（モリオカ・会社員） ●**デカすぎ。**（苅部良太・マスコミ） ●乳輪がめっちゃデカい。（ともあき・アパレル）

"史上最強の美乳"&"オシリーナ"！

Q_この胸&おしりはたまらん！ そんな有名人って誰？

おしり 1位	おしり 2位	おしり 3位	胸 1位	胸 2位	胸 3位
秋山莉奈	浜田翔子	川村ゆきえ	熊田曜子	ほしのあき	綾瀬はるか

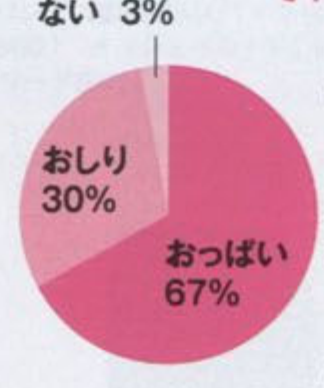


●丸みのあるボリューミーな秋山莉奈のおしりには欲情する。さすがオシリーナ！（松田義・MR） ●浜翔。細いのにややボリュームあり。バランスが絶妙。（ジュン・出版） ●川村姉さんのおしりはどこか上品でいい。（室井彰・人材）

●プリンとした豊満な熊田曜子の乳。形もお椀型で完璧。（平山武・IT） ●ほしのあき。あの細さであのボリューム！ 童顔とのギャップも◎。（木村哲・商社） ●綾瀬はるか。天然キャラと巨乳とのギャップに萌え！（M.T.・広告）

オトコはたいてい"オッパイ星人"

Q_あなたは"おっぱい派？"それとも"おしり派"？



●おっぱいは男にはないもの。憧れる気持ちやレア感がおしりより強い。（小柳太一・IT） ●おしりのたっぷりとした肉感がたまらない。あんな肉の塊、体のどこを探しても見当たらない。撫でたりたたいたり、楽しみ方いろいろ♥（佐藤優太・ライター）

理想の胸&おしり、オトコたちが言いたい放題！

ツンと上を向いた乳首および胸が理想的。男を誘ってる感じがたまらん。いやらしく訴えかけるような胸はいい。性欲に火が付く。（赤城正好・SE）

胸はまずお椀型でなければいけない。乳輪は直径3cm以内。胸は大きさよりも形やディテールが大事。小さくても美しければ良い。愛でる対象として、**造形美を感じない胸はやだ！**（あどほし・会社員）

触り心地や質感にはこだわる。胸もおしりも、ハリと柔らかさのバランスをチェックする。胸は**「柔らかさ7ハリ3」**おしりは**「柔らかさ3ハリ7」**くらいの割合がベストだと思う。（望月良太・人材）

一般的にキレイと言われる形では、かえってテンションは上がりません。基準からずれているほどいい。（野田雄紀・飲食）





胸の先端周辺の状況にかける、オトコの思い。

池田さん 乳輪は乳房全体とのバランスが大事。肉まんに500円玉ほど？

望月さん 肌との境がはっきりしない、利き腕じゃない腕で描いたみたいなあいまいな乳輪。あれは一瞬戸惑うな。

土井さん 昔、小指の第一関節くらいまでの乳首に遭遇したんだけど、いつもより長いし、扱い方に困った。

望月さん カラス除けみたいな大きな乳輪はコワイ。なんか落ち着かない！

土井さん キャラとの相性も。清楚系の子が黒いと落ち込むなー。

池田さん 結局、全てバランスかな。

土井太貴・学生（右）
望月かおる・学生（中）
池田優人・学生（左）

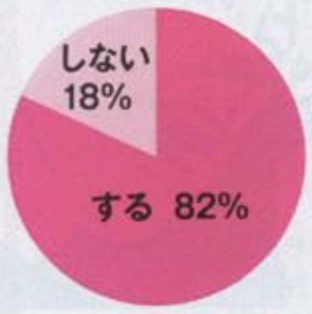


蝴蝶网 hudie.com



オトコのエロスイッチ、下着で押せます♥

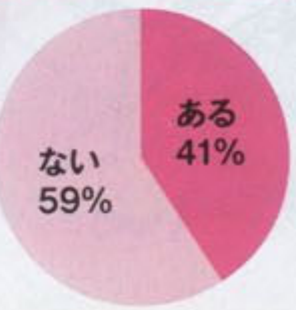
Q_下着のデザインや色でムラムラするの?



●ベージュは燃えない。"おかん" ぽい…。(トシ・金融) ●面積は小さいほどイイ！(村山光・建築) ●エロい系の人がかわいい系の下着だと燃えるけど、逆は萎えそう。女子には受け身でいてほしい。(後藤実・建築) ●中身にしか興味がないのかも。過去にHした子の下着は全然記憶にない。(加藤悠一・IT) ●総レースとかやっぱたまらん。(なっち・TV)

オトコの4割は、もしかしてヘンタイ…?

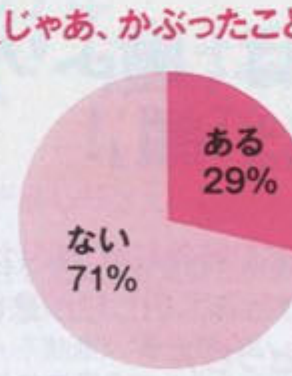
Q_ブラジャーやパンティのにおいをかいだことってある?



●ブラを、彼女がシャワーを浴びているすきにこっそり。(たかみー・学生) ●ブラもパンティも、彼女のものをしょっちゅうかぐ。(カツオ・美容) ●初めてHをした相手のブラジャーを。「ついにここまで来た」という達成感を味わった。(神保聡・教育)

●彼女のものをたまにかぶる。おどけるため&プレイ、セックスへの導入として。(高野純・出版) ●高1のとき、友達の家に泊まりに行ったとき、そいつの姉ちゃんの部屋に侵入してパンツ取ってかぶった。(清田隆之・ライター)

Q_じゃあ、かぶったことは?



"チラリズム"にも価値の差が!

Q_見えたら、いい意味でドキッとするものは?

ブラのヒモ	95%
ローライズからのぞくショーツ	63%
ショーツのライン	87%
見せブラ	58%
胸の谷間	97%

●パンツのラインが透けているときの、無防備な感じにめっちゃ興奮！(清田元善・アパレル) ●見せブラはドキドキするが、普通のブラが見えたときのドキドキ感にはかなわない。(石井亮・金融) ●全部、人による。おばちゃんとかだとげんなり。(とし・学生)

清楚系下着は根強い人気。使い古しはNG!

Q_下着の「アリ」or「ナシ」を教えて!



【アリ】●濃い赤など、肉食女子っぽい攻撃的すぎる色はコワイ。薄いピンクや薄い黄、水色など、かわいい系が好み。(片岡ゆうじ・学生) ●柔らかい素材のが好き。触り心地に癒される。(ゆう・デザイナー) ●カップの縁だけレースが使ってあったり、さりげなくかわいいの！(ケン・福祉)



【ナシ】●上下違うのは嫌。気を使ってない印象。(ニシムラ・学生) ●糸がほつれていたり、細かい毛玉ができていたり…。使い古した下着はNG。(丸谷聡・人材) ●しっかりめのパッドは微妙。ブラだけになったときは「おお！」と思うんだけど、裸になったときに一瞬切なくなる。(ニシ・通信)





胸=ロマン、おしり⇒SEX!

Q_あなたにとって胸&おしりって!?

【胸】●「女性らしさの象徴」。女性であることの一番わかりやすい目印。それ故に即物的な反応をしてしまう。(アキラ・俳優) ●「もうひとつの名刺」。連れている女性の乳は、男の乳に関する趣味嗜好を伝えてしまうものでもある。(石原たきび・ライター) ●「間接的な性欲をもよおす装置」。前戯を想起。(中野俊・出版) ●「男のロマン」。その先に男の夢がある。(進藤英二・アパレル) ●「神様!」。尊くありがたく、唯一無二の存在。(黒島清治・写真家)

【おしり】●実力者を陰であやつる「フィクサーのような存在」。おっぱいというスターの陰にいるが、実はすごい力を持っているのではないかと感じるような…。(後藤亮平・イラストレーター) ●「腹が減ったときのトンカツ的存在」。挿入を連想させるからか、ダイレクトに性欲を刺激してくる。(清田隆之・ライター) ●「未知への道」。おしりはアソコへ通ずる道。だから時々異様な興奮を覚える。(鹿島裕紀・スポーツ関係)



慧美 vmee.net



思いを馳せる時間は「1日30分以上」が過半数!

Q_一日どれくらい胸やおしりのことを考えてるの? それってどんなとき?



起きているときはほぼずっと 11%
●ぼーっとしてるときは常に。きっかけは特にない。(スズキゴウ・学生) ●電車、コンビニ…女性を目にするとき全て。(アキラ・SE)

~7時間 3%
●別のことを考えているのに、気づくとなぜか結論がおっぱいになっていたりする。All roads lead to おっぱい！(塚越学・飲食)

~5時間 13%
●自宅でエロ系のコンテンツを見てるとき。(坂本直純・通信) ●女性に接するときは心のどこかで考えてしまってる…。(K.T.・出版)

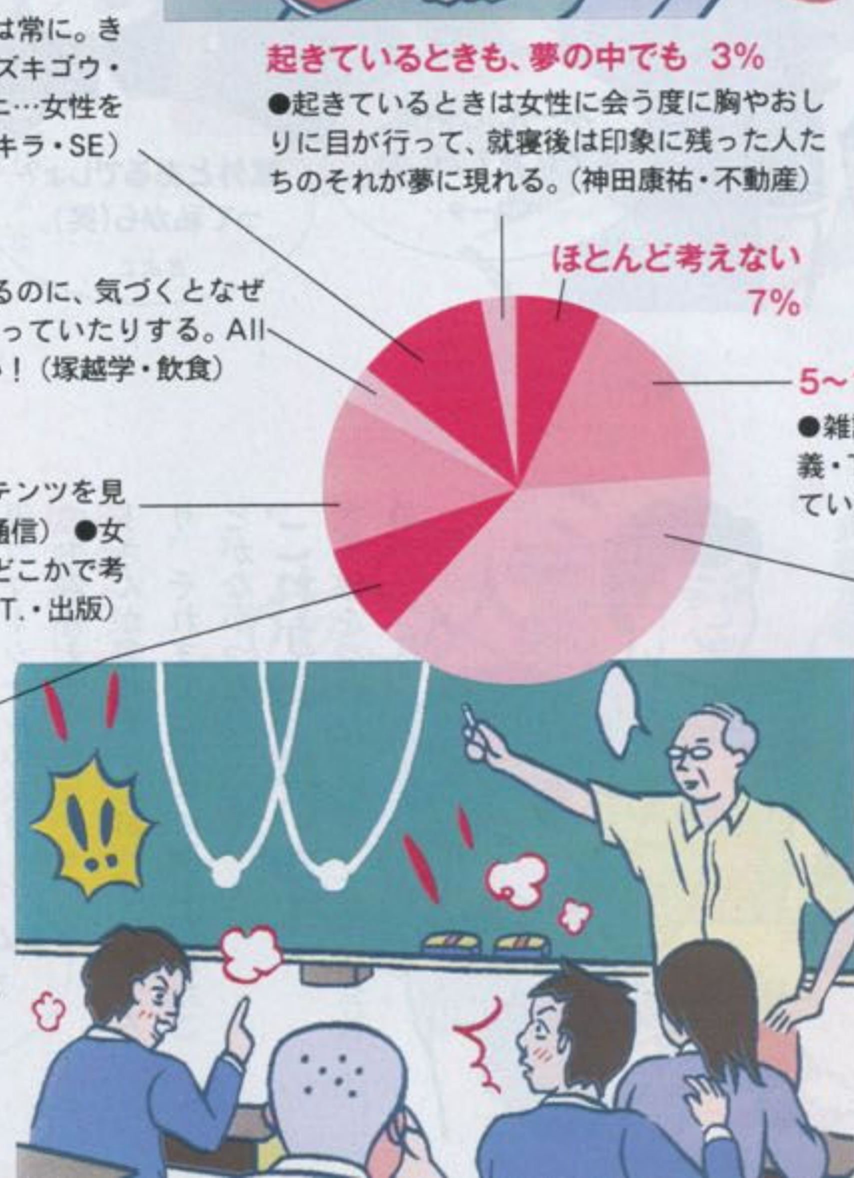
~60分 8%
●数学の授業中。放物線が胸に見えて…妄想開始。(土井太貴・学生) ●取引先の女性との打ち合わせのとき。(マツ・不動産)

起きているときも、夢の中でも 3%
●起きているときは女性に会う度に胸やおしりに目が行って、就寝後は印象に残った人たちのそれが夢に現れる。(神田康祐・不動産)

ほとんど考えない 7%

5~15分 17%
●雑誌のグラビアを見ているとき。(軽部正義・TV) ●斜めがけバッグで胸が強調されているとき。(コバ☆ジュン・IT関連)

~30分 38%
●移動時間=胸や尻のことを考える時間。(藤原和希・金融) ●満員電車で女の人の胸を押し付けられたとき。(杉浦要・メーカー)







愛があれば、微乳だってOK! …ホッ。



Q_愛する人の胸のサイズ。許容範囲は?

A B C D E F G



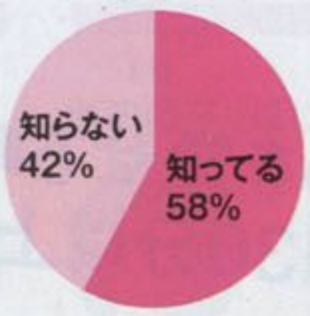
●毎日食べるのは白米が一番。普通でよし。（水野典夫・建設） ●Gより巨乳だと、乳房と乳輪の造形が崩れる。遊びの相手ならいいけど、彼女だと将来を想像して躊躇してしまう。（真鍋泰史・飲食） ●愛する人の胸である、ということが重要。大きさなんてどうでもいい。（山下拓郎・教育） ●A以下はやっぱりさみしい。SEXのときのワクワク感が減る+前戯のバリエーションが少なくなり、長く付き合うほど辛くなりそう?（小川仁志・公務員）



彼女のカップ数には、もはや興味なし…?



Q_彼女のブラのカップ数って知ってる? それってどうやって知ったの?



●知らない。たまに聞くけどすぐ忘れる。（石原英司・出版） ●普通に気になって聞いたらあっさり教えてくれた。（柳木マサヒロ・公務員） ●彼女が寝ているすきに、ブラのサイズを見た。（佐々木嘉寛・教育） ●知らない。聞いても教えてくれない。別にもう見てるからいいか、と思いつつ、隠されると知りたくなる。（原田篤弘・貿易） ●知ってる。あまりにデカかったので、付き合う前に会話の中で聞いてた。（鈴本倍郎・アパレル）





本気の相手なら、胸やおしりは二の次!

Q_付き合うにあたって、胸orおしりって重要?



●そこまで気にしない。顔や性格、ノリの方が何倍も重要。（加藤隆一・飲食） ●H目的の子だったらそこで選んだりもするけど。一緒にいて楽しいか、落ち着くかとかの方が大事。（緑川峻・金融） ●おしりの大きい子がタイプだから重要。でもそういう子は安心感もあったりして、おしりだけに惹かれてるわけじゃない。（マサヤ・製造）



彼女は、胸よりおしりより、やっぱ「顔」!

Q_「顔はそこまで好みじゃないけど、美乳&美尻」vs「顔は好みだけど胸&おしりが悲しすぎるありさま…」、付き合うならどっち?



●胸やおしりに感情移入はできない、それだけでは愛せない。（香川良平・漫画家） ●H相手だと前者だけど、彼女は後者。胸やおしりが主役になるのはHのときくらい。（斉藤謙信・公務員） ●見ている時間が圧倒的に多いのは顔。あと、その人のキャラってやっぱ顔でイメージするし。（土屋功二・フリーター） ●人をおっぱいやおしりでは認識しない。やっぱり顔。（真貝洋輔・新聞）



忘れられない、忘れたくない! 胸&おしりの思い出

胸&おしりとの初めての出会い…。



●小学校高学年のとき。少年野球の**チーム仲間のお母さん**に胸元ざっくりな人がいて、かがんだ瞬間、見えるがな! って気になったのを覚えています。（伊藤亮平・メーカー）

●小学5年のとき、親と一緒にスーパージョッキーを見ていた。熱湯コマーシャルの水着の生着替えで、タレントさんが着替え中におっぱいをぽろり。それまでは母親の胸しか見たことがなかったので、**「これがおっぱいか!」**と衝撃を受けた。（モリオカ・会社員）



●小学校高学年。女子のブルマーが人によって違うことに気付いた（形や色褪せ、毛玉の付き具合など）。初めておしりというものに興味が向

スポーツ、仕事、「あの子の胸」。オトコの話題。

Q_身近な人の胸やおしりについて話す？



●合宿や修学旅行の話題の定番。Y談が始まって、「○○ちゃんの胸ってヤバくね？」と徐々に身近な人の話題に移行していってた。（サトシ・美容師） ●学習のための情報交換としてしてた。友達の彼女の胸の話を通して、女体の知識を蓄えていく。（りゅう・学生） ●話すけど、かわいい子のしかしない。（吉田大志・法律）



友人・知人との関係

Q_彼女の胸やおしりについて、友達に話す？



●付き合い上、話のネタのひとつに。でも、大きさについてくらい。詳しくは話さないし話したくない。友達はつっこんで聞いてくるけど、そこはごまかす。（安良川肇・通信） ●自分の彼女がでっかかったら俄然自慢する。でも詳しくは話さない。自分だけが知ってたい！（なおみち・学生） ●話さない。彼女がかわいそう。（長野誠司・団体職員） ●彼女と別れた後に、友達が彼女と付き合って、そいつとは話した。（椋野健介・商社）

彼女の胸も会話のネタ。これって常識!?



美乳女子が多いのか、オトコの愛が強いのか…？

Q_彼女の胸&おしりについて満足してる？



●してる。特におしり。はたいたとき「パーン！」と素晴らしい音がして感動。それ以来とりこ。（ゆう・デザイナー） ●Aカップの彼女の胸。大きいのが好みではないし、彼女の胸だとまた味わいがあるので満足。（武藤真・建設） ●最近、おしりが垂れてきて不満。でも言ったら傷つきそうだし、悩み中…。（原武・広告） ●あんまり。よほどの美乳&美尻じゃないと飽きる。（笹川守・金融）



大きく見せる努力を買ってくれるって…泣ける!

Q_自分の胸やおしりを気にする女の子ってどう思う？



●異性を気にする気持ちがあるってことだから全然いい。ブラにこだわってるのとか、むしろ愛おしい。（清水修・不動産） ●全然OK。男の目を意識しすぎることはないが、女磨きをさぼってる子よりいい。（レイ・美容師） ●ない胸を気にしているならそんな必要なし。そこは別の要素でアピれます。（平良竜太・飲食）

友達だろうが、「胸」は「胸」って…!

Q_女友達の胸やおしりを意識したことってある？







●ある。女友達の体も素材としてとらえてる。そこから先の妄想も節操なくするし、罪悪感もない。（下元亮・コンサル） ●ある。だって胸だしおしりだもん。意識しないって方がムリ。（加賀正・メーカー） ●よっぽどいい乳や尻じゃないとしない。なんか負けた気がするから。（ゆうじ・学生）





何年たってもまだ夢に！胸&おしりのトラウマ。

●大学時代、イギリスへ留学した際、爆乳のホストマザーが

上半身裸で日光浴

しているのを偶然目撃。初めての外国人、しかもおばちゃんのおっぱいは、衝撃だった。なぜか照れてしまったのも不本意。（加藤光一・教育）

●デカ尻の人がスキニーをはいていた。ジーンズの股が擦れているのが見えて、げんなり。（TOMO・学生）

●胸の小さい子に対し、良かれと「もう巨乳飽きたし」って言ったときの彼女の哀しそうな顔。（小澤仁・広告）

●なぜだか、妙に

変な味の乳首。

（K.T.／ライター）



●Gカップの胸を持つ女に

「私のおっぱい食べて♥」

と言われ大興奮した。AVみたいだったからか？（坂野純・公務員）

●色素が限りなく肌に近い淡いピンク色の乳首。めっちゃキレイで、最高だった。（金田昌樹・メーカー）

●背面騎乗位で、相手のおしりしか視界に入らなかったとき。

おしりだけがうごめく

異様な様に、やたらと興奮した。（武藤将也・デザイナー）



vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

「私が手術で美乳を手に入れたわけ」

興味はあるけど、知らないことだらけの豊胸手術。体験者だからこそ分かる"真実"を語ります。また、最新の豊胸手術事情も調べてみました。

手術の不安の解消はカウンセリングに通うこと。

先生 みなさん、豊胸手術体験者ということですけど、きっかけって、何だったんですか?

C子 私は雑誌の企画で「やってみませんか?」と声をかけていただいて。以前から手術してみたい、と思っていたから、渡りに船、という感じでした。手術をしてくださる先生が以前から知っている方だった、というのもすぐ決心した理由の一つ。

A子 私は以前から仕事でお付き合いのあった美容外科の先生に、「**手術のモニター**を募集しているけど、やってみない?」と誘われたんです。

C子 迷わなかった?

A子 全然。私はキャバクラに勤めているので、仕事柄、周りに豊胸手術体験者がたくさんいるんですよ。だからあまり抵抗がなくて。無料でできるなら、ラッキー! と。B子さんは?

B子 私は出産してからもともとなかった胸のボリュームがさらになくなってしまったから。1人目を産んだ後、もう自殺したいと思うほど悩んで…。そして、2人目を出産したときに、ついに手術を決意しました。

先生 やっぱり経産婦の需要はとても多いですね。出産すると明らかにバスト上部のボリュームがなくなるから。

B子 そうなんですよね。私は21歳で1人目を出産したから、出産や授乳経験のない同世代と比べると、シルエットがまったく違うわけですよ。私だけ、まっ平らなところに干しぶどうが2つ、みたいな…。いつか絶対に手術しよう、と心に決めていました。

先生 いろんなクリニックに**カウンセリング**を受けに行ったりしたんですか?

B子 いくつも行きましたよ。やっぱり、手術に対して不安はありましたし。

A子 そうですよね。私も信頼関係がある先生でなければ、手術はしなかったな。

C子 それは私もそうでした。

B子 でもまだまだ不安で。結局、実際の手術を見てみたいと思い、あるクリニックに看護師として就職して、そこで手術しました。

A子 すごい! 潜入だ。

C子 自分の目でたくさん症例を見てから手術したわけですね。

B子 そうそう。もちろん先生も信頼できる人と分かったし、安心して任せられました。

実はバッグ式手術をしてもマッサージは不要。

先生 豊胸手術の方法は、今、大きく分けて3つあります、**バッグ式**、**脂肪注入**、**ヒアルロン酸注入**。みなさんはどれを受けたんですか?

A子 私はバッグ式です。

B子 私も。

C子 私もそうですね。

先生 みなさん、同じなんですね。痛かったですか?

A子・B子・C子 はい!!

C子 2~3日はやっぱり痛かったです。とはいえ、取材には行ける程度でしたけど。最初はラグビーボールみたいに腫れ上がりますしね。

A子 私も、そういえば直後は痛かったですね。今は仕上がりに満足しているので、痛みのことは忘れていましたけど(笑)。

先生 痛みは個人差があるし、バッグを入れる位置にもよるんですが、ほとんどの方は1か月くらいで落ち着くようです。

C子 仰向けに寝ていて、起き上がるときに、バッグが下がってくるんだけど、そのときが最高に痛かった! **被膜拘縮**を起こさないよう、痛みに耐えつつ必死にマッサージしてました。

先生 でも実は、バッグ式の手術をした後、マッサージをするのは、世界の中でも日本だけなんです。欧米では同じ手術をしても、何もしない。だからといって被膜拘縮が起きやすいということはないんですよ。

C子 えっ!?

先生 マッサージとは関係なく、被膜拘縮を起こす人は起こすし、起こさない人は起こさない。だから、うちの病院でもマッサージはすすめていません。

C子 そうなんですね…。私の胸がちょっと硬めなのは、マッ



蝴蝶网
hudie.com

先生

20年以上のキャリアを持つ、ベテラン美容外科医師。手術症例は10万件以上。自らのクリニックでは、バッグ式や脂肪注入による豊胸手術を行う。今回はご意見番として参加。



A子さん

キャバクラ嬢。22歳。Cカップ→Dカップ。手術は昨年の秋。仕事柄、周りに手術体験者が多く、本人も手術の半年くらい前から関心を持っていた。医師には「大きすぎず、自然な胸」をリクエスト。



用語解説

【手術のモニター】[illegible]ージや院内パンフレットなどに写真を掲載することを条件に、無料、または割引料金で手術が受けられる。美容外科のホームページで募集することも。

【カウンセリング】手術前には必ずカウンセリング。無料のクリニックも多いから、数軒訪ねてみるのがおすすめ。聞きたいことをメモしていって、残ら

慧美网
vimee.net

体験者が語ってくれました。

痛いの? 思い通りの胸になれるの? どの病院を選べばいい?

サージを少しさぼって被膜拘縮を起こしたからかと思ってた。

先生 心配ないと思いますよ。本当に被膜拘縮を起こしたら、野球の硬球が入っているくらい硬くなるので、すぐ分かります。

パートナーには手術前に全員が報告。

B子 周りの人の反応って、どうでした? 私は最初、夫に手術したいって言ったときは、反対されて。でも私がすごく悩んでいたのを知っているので、手術した後は「良かったな」って言ってくれましたけど。

A子 私も、彼に手術のことを打ち明けたときは「そんなのすることない」って反対されましたね。

C子 私の場合は、仕事柄もあって、彼が反対するということはなかったです。それどころか、手術の見学に来たくらい。

A子・B子 えー!?

C子 先ほど「あまり意味がない」と教えていただいた(笑)、マッサージも手伝ってくれて。

B子 いい彼ですね。でも、やっぱりパートナーの理解を得ることは不可欠かも。

先生 パートナーには絶対にバレますからね。

A子 逆に、ほかの人には意外にバレない。

B子 そうですね。私なんて、手術前からブラの中にはレモンパッド必須だったから、友人たちにはまずバレませんでした。

C子 傷あともワキの下だから、手術直後から胸の開いた服も着られるしね。

仕上がりの満足感＝先生への信頼度?

先生 皆さん、仕上がりには満足しています?

C子 私は100%満足。そんじょそこらの人には負けない自信、あります(笑)。洋服もきれいに着られるし。

B子 同感です。アラサーともなると、やっぱり多少下垂が気になったりするものだけど、そういう悩みは一切なくなりましたね。温泉に行っても堂々としていられるようになった。

A子 私も手術して良かったです。程よくボリュームがある思いどおりの胸になったので。友だちにもうらやましがられるし。

C子 手術で満足を得るには、やっぱり先生選びがすごく大切だと思いますね。

B子 そうですね。私もいろいろな美容外科でカウンセリングを受けましたけど、「この先生にはお任せできない!」と思うことも多かったですよ。

A子 たとえば、どんな先生ですか?

B子 いきなり見積もりを出されて、「やっちゃおうよ」的な軽いノリで手術をすすめてきたり、説明の仕方が流れ作業的だったり…。ほかのクリニックの悪口を言う先生も、信用できませんでした。

C子 確かに、そんな先生に任せられない! 悪くないところにメスを入れるわけですから。

A子 症例数とかも、多いほうがいいのかな?

先生 少ないよりはいいです。でもいちばんの判断材料は、カウンセリングのときに、いかに自分の希望を理解してくれて、不安を取り除いてくれるかどうか。そのためにも、納得できるまで質問をしたほうがいいし、ダメなら次のクリニック、というつもりでいたほうがよいと思います。

手術は焦らず心の余裕を持って。

C子 私、神経質な人は整形手術自体、向いていないと思うんですよ。

A子 確かに。まったくの思いどおりになるってことはあり得ないですもんね。

B子 もともとの顔や体自体、左右違うものだし。パーフェクトを求める人は無理ですね。

先生 ヘアサロンみたいに、「このとおりにして」と写真を持ってこられても、同じようにはならないんですよね。豊胸手術は、元の胸をそのままの形で大きくするのが基本ですから。

C子 それを理解していないと、「やらなきゃよかった」ということになりかねませんよね。私も、うつ伏せに寝たときの違和感に4〜5年は慣れなかったし。

先生 やはり、異物を入れるわけですから。そういう違和感は、歯にかぶせ物をしてもあるものですからね。

C子 そういうことですよね。触り心地がいくらか硬いかな、とも思うけど、ハリがあると思えば満足ですもん。

A子 私も。よーく触ればパッドが入ってるな、という感じはあるけど、気になって我慢できない、というわけではないし。それ以上に、ボリュームアップした喜びのほうが大きいです。

C子 それもこれも、やっぱり先生との関係がすごく大きいですよね。先生を信頼していれば、大抵のことはプラス寄りに見ることができるもの。

B子 確かに。だからこそ、カウンセリングが大切。自分の経験からも、面倒がらず何軒かにカウンセリングに行くことをおすすめします。会って話してみれば、先生との相性もある程度分かりますから。

C子 値段よりも何よりも、身をゆだねられる先生と出会うことが、いちばん。そういう先生に出会ったときが手術の踏み切りどき、くらいの心の余裕はあったほうがいいです。



B子さん

看護師。32歳。21歳と24歳のときに出産経験あり。Aカップ→Cカップ。1人目出産後、垂れてしまった胸に愕然。2人目を出産した2年後に美容外科に就職し、3年間勤めた後、念願の手術を受けた。



C子さん

美容ライター。38歳。Bカップ→Dカップ。6年前に雑誌の企画で公開手術を体験。「何でも体験してみないと分からない」と、豊胸手術のほか、ヒアルロン酸・ボトックス注入などにも積極的にチャレンジ。

師は要注意。

【バッグ式、脂肪注入、ヒアルロン酸注入】
豊胸手術の方法。バッグ式はシリコン製などの豊胸バッグ(人工乳腺)を乳腺下や大胸筋下に挿入。豊胸バッグはFDA(米国食品医薬品局)の認可があることが安全基準の一つとされている。脂肪注入は、自らの太ももなどから吸引した脂肪をバストに注入。ヒアルロン酸注入は、ヒアルロン酸をバストに直接注入するプチ整形。詳しくは次のページを参照。

【被膜拘縮】
バッグ式の手術を行った場合、バッグの周りに被膜が形成され、硬くなってしまうこと。長年、マッサージによって予防できるとされてきたが、実際は、体質による要因のほうが大きいとされている。最近は、被膜拘縮をより予防できる、表面がザラザラしたテクスチャータイプの豊胸バッグが主流となってきている。

【パートナーには絶対にバレます】
バッグ式で豊胸手術をした場合、ちょっと触ったくらいでは分からない。ただし、ガッと握ったりするとバッグの触感は分かるそう。絶対に彼にバレたくないなら、脂肪注入やヒアルロン酸注入がおすすめ。

【傷あともワキの下】
バッグはワキの下のシワに沿って2〜3㎝切開して挿入。数年たてば、傷あとはほぼ分からなくなる。ちなみに一度入れたバッグを取り出すときは、乳輪の脇を数㎝切るだけで、こちらも傷あとはほぼ残らない。

【症例数】
今までに手術をした数。美容外科選びの目安の一つ。

【違和感】
体に異物を入れるため、傷あとが消えても違和感は多少なりとも残ることが多い。

【値段】
豊胸手術の価格はピンキリ。また、バッグの原価が両方で10万円程度はかかるということを考えると、あまり安すぎるのも不安?

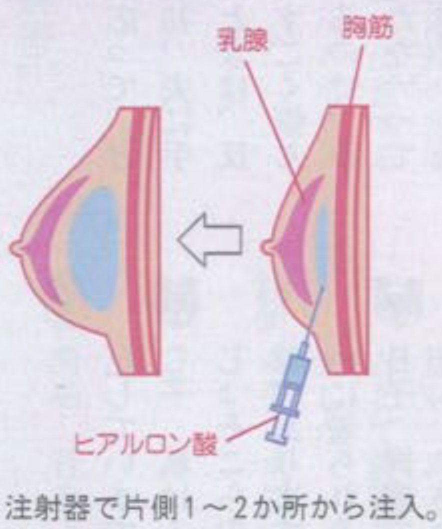
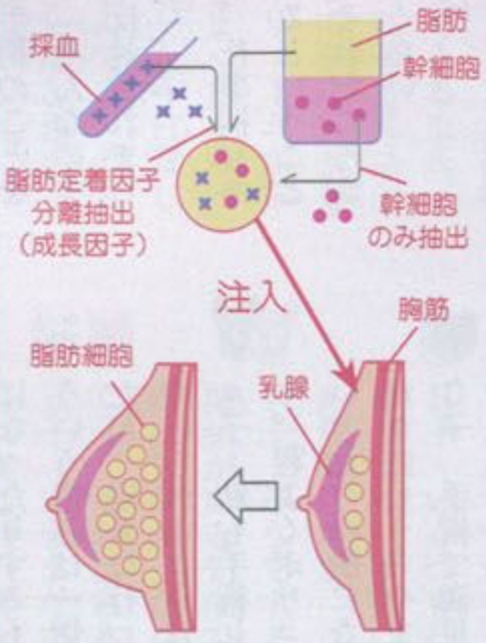
蝴蝶网 huadie.com
慧美网 vimee.net

hudie.com

最新の豊胸手術はどうなってるの？





	ヒアルロン酸注入	脂肪注入（脂肪幹細胞注入）	バッグ式
治療内容	ヒアルロン酸を乳腺下に直接注入するプチ整形。ヒアルロン酸は体に吸収されるので、定期的に注入する必要がある。※4  注射器で片側1～2か所から注入。注入する量やポイントは、バストの状態や希望の大きさに応じて医師が決める。	自分の太ももや臀部などから脂肪を吸引。脂肪組織から幹細胞を抽出し、注入用脂肪とともにバストの脂肪層に注入する。※2  幹細胞と成長因子が入った注入用脂肪をバストの脂肪層に注入。	ワキの下を2～3cm切開し、人間の乳腺に近い人工のバッグを挿入。触感も自然で、サイズや形状も自由に選択できる。  大胸筋と小胸筋の間にバッグを入れる「胸筋下法」。形や触り心地が自然。 乳腺の下にバッグを入れる「乳腺下法」。下垂気味のバストを持ち上げる効果も。
異物反応	ほとんどない。	異物を使用しないため、アレルギーなどの心配もない。	体質により、挿入したバッグが拘縮する（硬くなる）可能性が。※1
形	自由度が高いが、目指す形に生着するとは限らない。	自由度が高いが、目指す形に生着するとは限らない。※3	ラウンド型やティアドロップ型など、バッグの選択が可能。
サイズ	通常、1～2カップアップ。	生着率に個人差があり、目指すサイズにするのは難しい。※3	確実なサイズアップが狙え、一度に2カップ以上アップも可能。
持続効果	数か月～2年。個人差がある。また、ヒアルロン酸の種類にもよる。	個人差が大きいが、生着した脂肪は半永久的。従来の脂肪注入法よりは、生着率が高い。	一度手術したら、垂れることもなく、若くてハリのあるバストを永続的にキープできる。
最低通院回数	1回。	1回。	3回以上。
定期健診	不要。	不要。	必要。
傷あと	注入箇所に注射針サイズ。ほとんどが数日間で消える。	脂肪吸引箇所は2㎜程度。注入箇所は注射針サイズ。	ワキの下のシワに沿って約2～3cm。目立つ傷は残らない。
レントゲンに写るか	写らない。	写らない。	厳密に言えば写るが、専門家が見ないと分からない。
相乗効果	特になし。	脂肪吸引による痩身効果がある。吸引箇所に再度脂肪がつきにくい。	特になし。
安心感	乳腺を傷つけることなく、妊娠や授乳にも影響はない。	使うのは自分の脂肪のみ。異物を使用しないので安心感がある。	FDA認可のコヒーシブシリコンなどのバッグは中で破れても無害。
1回あたりの費用	1カップ60ccとして約18万～40万円（両胸）。	約100万～200万円（両胸）。	約60万～160万円（両胸）。
メリット	切開の必要がなく、短時間で手軽にできる。仕上がりのバストの形がとても自然。バストの大きさの左右差の修正も可能。	自分の脂肪を注入するので安心なうえ、自然な仕上がり。局所麻酔で手術できるので、入院せず、手軽に手術ができる。	「○カップになりたい」と明確な理想がある人にはバッグ式がいちばん。骨格などの問題がなければ、4～5カップのサイズアップも。
デメリット	ヒアルロン酸は体に吸収されるため、バストの大きさを保つには、継続的な注入が必要。また、3カップ以上のサイズアップは難しい。	吸引できる脂肪がとれないほど痩せている人はできない。脂肪の生着率に個人差があり、確実にサイズアップしたい人には不向き。	仰向けやうつ伏せに寝たときなど、違和感がある人もいる。よく触るとバッグが入っているのが分かることもある。

慧美网 vimee.net

※1 高周波温熱トリートメントなどで拘縮を予防するクリニックもある。※2 脂肪吸引には高い技術が必要。症例数の多いクリニックを選んで。※3 個人差があるが、注入した脂肪は約半年で生着する。※4 プチ整形とはいえ、局部麻酔では痛い。眠らせるような処置をしてくれるクリニックが安心。
注／ヒアルロン酸の持続期間や脂肪注入における生着率など、手術の効果や術後の痛みなどは個人差があります。クリニックでご確認ください。

バッグや脂肪注入も最近さらに進歩。

ここ3年ほどで、さらに進んだ豊胸手術。現在、多くの美容外科で取り入れられている方法は、バッグ式、脂肪注入、ヒアルロン酸注入の3つ。

「バッグは、現在アメリカ製でFDA認可のメンター社やマックガン社のシリコンが、最も安全性が高いといわれています」

と言うのは、共立美容外科CEO兼総括院長の久次米秋人先生。触り心地が自然なうえ、固形なので、万が一破損した場合も漏れ出す心配がない。

また、太ももなどから吸引した不要な脂肪をバストに注入する、脂肪注入も進化。

「ここ5～6年は、吸引した脂肪から抽出した幹細胞と、血液から抽出した成長因子を脂肪に混ぜて注入する、脂肪幹細胞注入が主流。従来の方法と比べ、定着率が高く、痩身効果があることが魅力です」（アサミ美容外科総院長・浅見善康先生）

手軽にできるヒアルロン酸注入も、相変わらず人気だ。

安全性の高い病院の見分け方は？

病院を選ぶときのコツは、「手術前に、メリットとデメリットを知らせてくれることは第一条件。また、安全性を考えれば、麻酔をしっかりしてくれる病院が安心です」（久次米先生）

脂肪注入を受けるなら、まずは脂肪吸引の症例数を調べるべき、と言うのは浅見先生。

「脂肪吸引はかなり高い技術がいるもの。症例数を多く持ち、技術が高ければ脂肪を多くとれるし、吸引箇所もなめらかできれいに仕上がります」

お話を伺った先生



久次米秋人先生
共立美容外科CEO兼総括院長。美容外科歴22年。触り心地がより自然な、「KUJIME式ダブルトリートメント豊胸術」が好評。



浅見善康先生
アサミ美容外科総院長。優れた美的センスと確かな技術で信頼を集める。脂肪幹細胞注入だけでも2万件以上の症例を持つ。

年齢に合ったオシャレ
年齢に合ったコスメ
年齢に合った歯磨き粉

20代と30代でスキンケア用品が替わるように、歯のケアも年齢によって変えるのがベスト。大人になったら生え替わることのない歯にとって、むし歯や歯周病は、一生を左右する"病気"ともいえるのです。あなたは正しいケア、していますか?

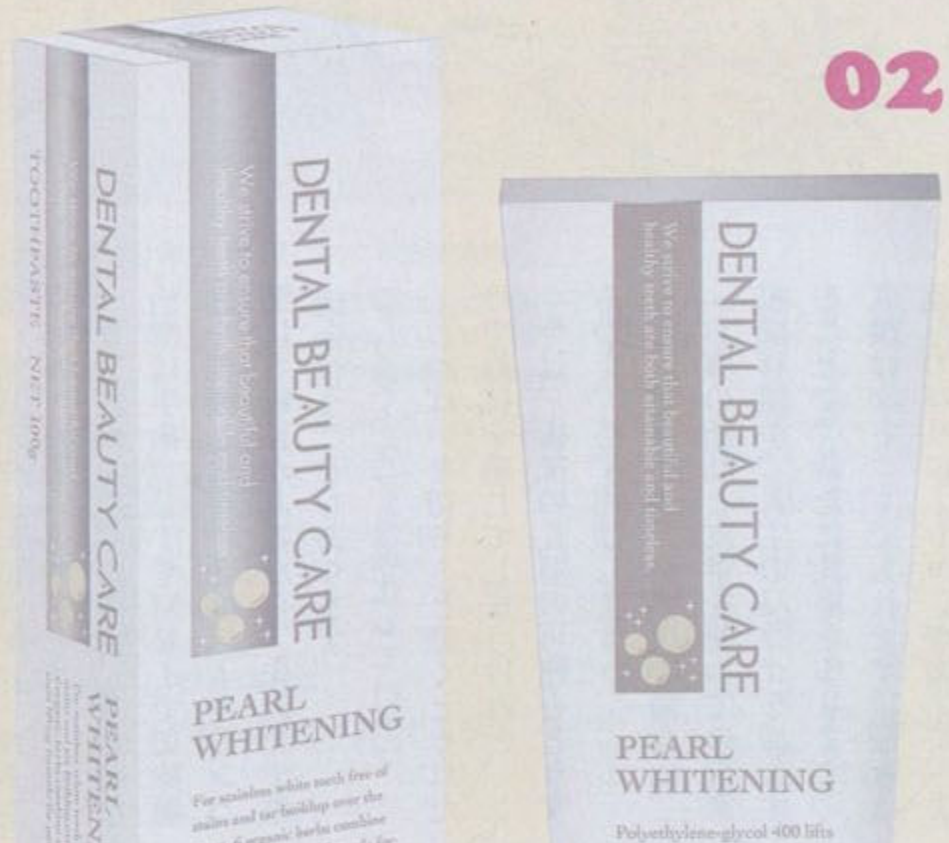
成人の歯は通常28本。厚生労働省の調査によると、60歳では平均22本、70歳では平均14本までに減ってしまうのだそうだ。その原因の多くは、むし歯と歯周病。お手入れが十分でないと歯周病になってしまうのだが、年齢によってその症状は違ってくる。例えば、30代で多いのはむし歯。40代では歯肉(歯茎の表面)の弱りが見えはじめ、歯肉炎に。さらに、50代になると口腔内が乾くことによって起こる歯槽膿漏へと発展する。これではおばあちゃんになるまで、自分の歯でおいしくご飯を食べるのは難しいかも!?

そんな不安をなくすために、これからは年齢に合った正しいケアを始めたい! そこでオススメなのが業界唯一、年齢別のオーラルケアを推奨している〈デンタルビューティーケア〉。みんなの最大の悩みである、着色汚れを防ぐ歯磨き「ホワイトニング」をはじめ、30代から50代までの性質に対応したプロポリス配合の強力ラインナップが魅力。また、研磨剤は不使用なので歯を傷つけず、オーガニックハーブエキスを配合しているから、毎日安心して使えるのが嬉しい限り。朝はホワイトニング、夜は年代に合った歯磨き粉がオススメ。これで一生ものの健康"歯"美人を手に入れて!

01



02



03



04



01「デンタルビューティーケア PR 30」医薬部外品 100g 1280円 30代に多い虫歯を防ぐ、希少な天然プロポリスとフッ素を配合。10〜30代の方に。02「デンタルビューティーケア ホワイトニング」医薬部外品 100g 1500円 研磨剤不使用のため、歯を傷めずに白い歯に近づく。この一本をベースに、プロポリス配合シリーズを併せて使ってみて。03「デンタルビューティーケア PR 40」医薬部外品 100g 1280円 歯肉炎、歯周炎を予防するローヤルゼリー入りで土台づくりを。まるでスキンケア用品のように贅沢な歯磨き。美しく白い歯は、毎日のきちんとしたケアから生まれることを実感できるはず。40代の方に。04「デンタルビューティーケア PR 50」医薬部外品 100g 1280円 口腔内の乾燥を防ぐためにアロエエキスとヒアルロン酸を配合。50代以上の方に。

蝴蝶网 hudie.com
vimee.net

「若いから平気」じゃないんです！今こそ知っておきたい、乳がんの真実。

ピンクリボン運動やタレントの闘病と耳にすることの多い乳がん。でも正直、自分には関係ない、と思っている人も多いのでは？ 20代のうちに気にすべきことを、専門医に聞いてみました。



乳がん患者数は日本だけ増加!?

マンモグラフィ検診が導入されてから患者数が減少している欧米に対し、発症者が約30年で3倍に増えている日本。今や年間4万人以上、17人に1人というデータが。

「検診率の低さが問題。日本では40代後半に発症のピークがありますが、若くても乳がんにかかることがあります。先日話題になった映画『余命1ヶ月の花嫁』も、20代で乳がんを患った女性が主人公でした。自分は大丈夫と思わず、若いうちから乳房を守る知識をぜひ身につけて」（乳腺外科医・竹井淳子先生）

【乳がんってどんな病気？】

乳房の内部には、母乳を作って運ぶための器官である「乳腺」が、ブドウの房のように集まっている。

「ブドウの枝の部分にあたる〝乳管〟や房にあたる〝小葉〟にできるのが乳がん。まわりの組織に広がって、〝しこり〟を作りますが、通常、1㎝の大きさに成長するのに約10年かかるといわれています」

【痛みがほとんどないのが特徴】

乳がんかも、と気づくきっかけとしていちばん多いのは、しこり。

「皮膚のひきつれや、乳頭からの分泌物で気づくケースも。ただ、乳がんは大きくなっても痛みがほとんど

予防策はない。だから検診を！

患者数が増える一方、発生年齢が若い日本。リスクとして挙がるのは、

「初経の若年化に晩婚・少子化、飲酒や喫煙といったライフスタイルの他、高身長、夜間勤務、異型のある良性の乳腺疾患などです。が、喫煙と肺がんのような因果関係ははっきりしていません。また、遺伝性や家族性と考えられるものも、乳がん患者全体の1～2割程度。つまり、予防は不可能ということ。乳がんは、誰でもかかり得る病気なのです」

【検診が最良の策！】

だけど安心して。早く見つければ

早く見つければ、治療もスムーズ。

検診で心配な部分が見つかったら、

「乳腺専門のクリニックや診療科を受診しましょう。再度マンモグラフィやエコーを行います。必要があれば、細胞や組織の検査により顕微鏡レベルで良悪性を判断します。悪性、つまり乳がんだった場合、基本的な治療は手術。CTやMRIで切除範囲を判断します。3㎝以上やリンパ節にも転移があるなら、先に化学療法を行うこともあります」

【アフターケアも進化している】

おっぱいを切る…と聞くとそれだけで抵抗を感じてしまうけれど、

「今は、術後の乳房の再建をどうするかを、必ず相談します」

と、竹井先生。全摘出の場合は、

「お腹の脂肪と皮膚を使っての自家組織移植か、人工のバッグを挿入することで、新たに乳房を作ります。乳輪はタトゥーで入れます。最近は色みのバリエーションが増えて、より自然な感じで再現できるんです。乳首も再建します」

部分摘出の場合は、まわりの脂肪や組織を寄せ集めて、変形を少なく

hudie.com

慧美网
vimee.net

Pascal BROZE／ゲッティ イメージズ

イラスト・毛利みき　文・新田草子

取材協力・イーク丸の内☎0120・190・828



ノーマが体験! 乳がん検診ルポ

ノーマさん
本誌をはじめ、雑誌や広告で活躍中のモデル。佐賀弁も楽しいブログはhttp://ameblo.jp/noma-7/

15:00 待合室でドキドキ☆

人生2度目の乳がん検診を、
「イーク丸の内」に受けに行きました☆
女性として、乳がんはもちろん、
体に関する事は定期的にチェックする事を心がけてるよ。
まずは、清潔感溢れる待合室にて問診票を記入。
熱心なクリニックの証拠か、
質問はけっこうな量(笑)。



待合室には、
乳房の模型があって、
乳がんのしこりの感触を、
自分で触って学ぶ事ができたよー。
これは為になりますな! いぇい☆

15:20 着替えて検診スタート。



ロッカーで、
可愛いハッピみたいなのに着替えたら、
いよいよ検診☆
まずはマンモグラフィ。
これは、いわゆる乳房専用のX線撮影装置。
機械についてる板で
胸が平べったくなるように挟み、撮影。
これを片胸ずつ、上下左右から行ったよ。
挟まれる時はけっこう新感覚だー(@@)



続いてエコー。
エコーは、乳房にちょっとひんやりな
ジェルを塗って、
機械を滑らせながら超音波で
画像をチェックして、
乳房を調べていたよ。
マンモとエコーにはそれぞれに違う
長所と短所があるから、
併用しての検診が望ましいみたい☆

15:50 先生から結果発表ー。

2つの検診が終わったらいよいよ診断!
この瞬間って、いっつもドキドキするんよね。。。
結果は嬉しい事に問題なし! 一安心☆



現在、乳がん検診の受診率は
20〜30%と、
けっこう低いのが事実。

しかも、
特に若い人だとがんを発見しにくい場合もあるらしく、
年齢問わず、定期的に検診行く事が大事だなーと感じます。
せっかく女性として生まれてきたわけだし、
大事に体をケアしてあげようね。

ピンクリボン運動って何?

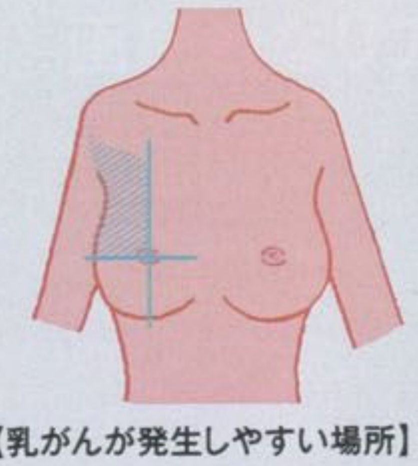
「アメリカで'80年代から始まった、乳がんの早期発見の大切さを訴えるキャンペーン。日本でも化粧品会社など様々な団体が関わっています」(乳房健康研究会スタッフ・岸まゆみさん)。毎年10月のピンクリボン月間はイベントも多数。海外セレブもチャリティに参加するなど注目度は高い。



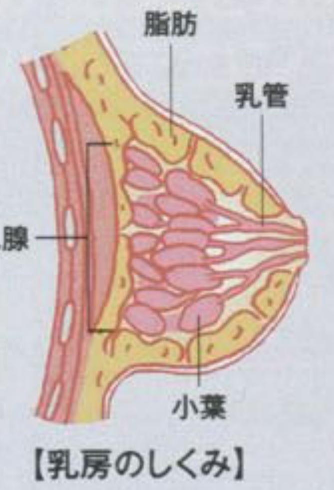
右・エリザベス・ハーレイは積極的にピンクリボン運動に参加する海外セレブの一人。左・ピンクリボンマーク(乳房健康研究会提供)。

1位	子宮	336人
2位	子宮頸	297人
3位	乳房	251人
4位	甲状腺	222人
5位	卵巣	197人
6位	悪性リンパ腫	167人
そのほか…		556人

【20代女性のがん患者数】
出典:2003年 国立がんセンター がん対策情報センター



【乳がんが発生しやすい場所】
乳腺が最も多く集まる、外側の、腋に近い場所に多い。



【乳房のしくみ】
ブドウの房のように集まる乳腺と、脂肪などでできている。

出ないんです。そのためについ放っておきがち。痛まないことが、乳がんを進行させる要因なのです」

乳がんの発生率が最も高い場所は、乳腺が多く集まる上方の外側。
「乳房のふくらみだけでなく、腋の下や鎖骨の近く、また分泌物がないかをチェックすることも大事」



親指以外の4本の指の腹で小さな「の」の字を書いて乳房をチェック。入浴時の習慣に。

完治しやすいのが、乳がん。
「がん細胞が乳管の中にとどまっているか、外に出ていても、しこりが2㎝以下なら早期。ただし、その段階で見つけるためには、自己触診だけでは難しく、定期的に乳がん検診を受けるしかないのです」

検診は、医師による触診と乳房のレントゲン「マンモグラフィ」、そして超音波を使う「エコー」で行う。
「がんも正常乳腺もレントゲンに白く写ってしまうため、乳腺が発達している20代、30代の定期検診にはエコーが適しています。が、マンモグラフィはごく初期の、〝石灰化〟の病変を見つけるのに役立ち、将来の検診時に比較するための参考資料にもなります。就職などを機に一度検診を受け、プラス、月に1度は乳房のすみずみまで触れて自己検診を。乳房の、日頃の状態を知っておくことが大切です」

【乳がんの10年生存率(1990年治療開始)】



出典:日本乳癌学会「全国乳がん患者登録調査報告第29号」

早期発見の大切さがわかるはず。

Tis	乳管内にとどまるがん、非浸潤がん
0期	しこりや画像診断での異常な影を認めないもの
I期	2㎝以下のしこりで、リンパ節への転移がないと思われるもの
II期	2㎝を超え5㎝以下のしこりがある、もしくはリンパ節への転移が疑われるもの
IIIa期	しこりが5㎝を超えるもの
IIIb期	しこりが皮膚などに及んでいるもの
IV期	しこりの大きさを問わず、他の臓器に転移が見られるもの

するよう工夫する。こうした再建や、心のケアも含めて、技術が進んでいる乳がん治療。
「過剰に怖がらず、まずは検診に足を運んで。乳がんは進行が遅く、早期発見での生存率が格段に高いのです。定期的なチェックで早期に見つけ、最新技術で取り除けば、命を落とすことはまずありません。検診を受けたことのない人、特にリスクが高い人は、今すぐアクションを」

お話を伺った方
竹井淳子先生
乳腺外科医。聖路加国際病院勤務、イーク丸の内非常勤。「不安があれば、ネットの情報に頼るのではなく、医師のもとを訪れて」



慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

Kevin Mazur/ゲッティ イメージズ



ンピース¥22,[illegible]（イエナ
／イエナ青山[illegible]☎03・[illegible]・3
22）　ピ[illegible]¥9,24[illegible]（ソニ
アレネ／スタシ[illegible]サンバテ
ック☎03・3499・[illegible]054）

EL Essential Looks × an・an

あなたの一票で決まる!! 本誌とシュワルツコフ“エッセンシャルルックス”の初コラボ。

’09秋冬のリアルヘア頂上決戦！

世界のファッショントレンドとマッチした、旬なヘアスタイルが知りたい！ という切実な叫び。そんな思いに応えるべく開催されるのが、『シュワルツコフ プロフェッショナル』によるリアルヘアコンテスト。今回は弊誌読者も投票で審査に参加。あなたの一票が、グランプリを決める!?

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

蝴蝶网 nudee.com

投票方法

15人のファイナリストによる、誌上コンテストは次ページから。あなたが一番素敵だと思うヘアスタイルをひとつ選び、エントリーナンバーを投票してください。投票は、携帯、ハガキ、webのどれからでもOK！　携帯の場合は、右のQRコードから。ハガキ、webの場合は、下の概要に従って投票を。応募者の中から抽選で、以下の素敵なプレゼントが当たります。締め切りは10月27日。奮って応募してください！



[ハガキでの応募]
●宛先　〒104-8003　東京都中央区銀座3－13－10　マガジンハウス　アンアン「リアルヘアコンテスト」係
●締め切り　10月27日（必着）
●記入事項　①名前　②年齢　③住所　④電話番号　⑤美容室に期待することは？　⑥髪型が気になるタレントは？　⑦選んだエントリーナンバー
[webでの投票先]
http://magazineworld.jp/

※記入された個人情報は、プレゼントの抽選、発送目的以外に利用しません。当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

応募者の方だけにプレゼント。

Present!

投票してくれた読者の中から抽選で、『シュワルツコフ プロフェッショナル』のヘアケアグッズをプレゼント。さらに、グランプリ本選と、シークレットパーティに参加できる招待状もゲットできるかも!?

1 華やかな授賞式に、2名×3組をご招待!

携帯、ハガキ、webのどの方法からでも、コンテストに投票してくれた全ての読者の中から、2名×3組を授賞式にご招待。



当選された読者の方は授賞式にご招待いたします。当日はドレスアップしてお越しください。

2 ハガキ投票では、ヘアケアセットを。

ハガキで投票してくれた人の中から20名にプレゼント。ヘアカラーを頻繁にしている髪のための〈カラークケア スペシフィーク〉の、シャンプー、トリートメント、ヘアマスクのセット。7400円相当（税抜き）。極上のツヤ髪になる。



3 洗い流さないオイルタイプのトリートメントを、携帯&web投票者に。



携帯&web投票者200名にトリートメントオイル〈フォルムケアプラス ディープスリーク〉を。1200円相当。

慧美网 vimee.net

読者の生の声が結果を左右する画期的なリアルヘアコンテスト!

ヘアコスメブランド『シュワルツコフ プロフェッショナル』では、トレンドのエッセンスをリアルにアレンジし、"エッセンシャルルックス"として年2回提案しています。今回はさらに全国のサロンのスタイリストが競うコンテストを初開催。約300名がエントリーした中、15名が予選を通過しました。ananでは、グランプリ決定の鍵を握る読者投票を実施。15名が提案する秋冬のリアルヘアから、ベストと思うヘアスタイルに投票してください。その結果と審査員投票をもとにファイナルが行われ、グランプリ、anan賞などが決定します。今の気分にぴったりなヘアスタイルはどれ？

[協賛代理店] 株式会社インテンス／株式会社ガモウ／株式会社きくや美粧堂／株式会社サプラス／株式会社白井／株式会社多田美容商事／株式会社東和／株式会社パシオンハマダ／株式会社フジシン／株式会社フユヒロ・アソシエイツ／株式会社ヤマモト高陽／株式会社リーディアル／関西マッシュ販売株式会社／TAK SALON MATE／トーコー株式会社／パルトナ コーポレーション株式会社／ミツイコーポレーション株式会社

[審査員] Abbey 松永英樹／drive for garden 秋葉千菜／Flowers 高柳 司／ing 菊地勲／K-two 木村亜沙美／LILI 三好真二／Luxe 板倉みつる／U-REALM 高木裕介／ZACC 木附紀子

シーズンごとの「今」をとらえたシュワルツコフ発のトレンドコレクション、

"エッセンシャルルックス"って？

"エッセンシャルルックス"を生み出すのは、ヘアスタイリング、カラー、メイク、衣装など、ファッションの現場の第一線でグローバルに活躍する、クリエイター集団。世界の4大コレクション情報から、ファッションエッセンスを抽出し、春夏、秋冬の年2回、4つのトレンドスタイルを提案しています。彼らが肌で感じたトレンドを、そのセンスと審美眼でリアルトレンドに落とし込みます。今年の秋冬は、エイティーズ・リュクス、フォーティーズ・ロマンス、アウト・オブ・シェイプ、ダーク・アマゾンズの4タイプ。ファイナリスト15名が、このテーマをどう表現するかも気になるところ。



[フォーティーズ・ロマンス]
1940年代を色濃く反映。クラシックでエレガントな女性を表現。



[エイティーズ・リュクス]
ハイクラスのセレブリティをイメージ。ゴージャスでグラマラス。



[ダーク・アマゾンズ]
ロックな魂を持つ、セクシーな女性戦士。強さと個性が魅力的。



[アウト・オブ・シェイプ]
スタイリッシュさと知性がマッチ。エッジを利かせたスタイリングが特徴。

春夏と秋冬の詳しいトレンド情報はweb（www.schwarzkopf.co.jp）に。

 写真・小笠原真紀　山口徹花（名古屋）　スタイリスト・仮屋薗寛子　ヘア＆メイク・小澤美和（dynamic）　読者モデル・瀬尾麻美　文・板倉ミキコ

1940年代を色濃く反映。クラシックでエレガントな女性を表現。

'40s Romance.
フォーティーズ・ロマンス

前髪アレンジで今の気分を表現。

フェミニンな中に、凛とした強さが見え隠れするスタイル。リアルなスタイルを意識して、コレクションのイメージよりボリュームを抑えめに。パーマがかかっている髪を、サイドは耳にかけタイトに、後ろはボリュームたっぷりにスタイリング。前髪をラフに仕上げることでトレンド感を強調。





エントリーNo.
02

Hair Stylist Profile
大城祐樹さん
「HAIR MAKE Ash 都立大学店」



予選を通過した作品



予選でのテーマは［エイティーズ・ダンス］。「モデルの首の長さや、あごのラインに、シャープなボブがぴったりだと思ってテーマを選択。インパクトある女性に仕上げた」（大城さん）［**HAIR MAKE Ash 都立大学店**］東京都目黒区平町1−27 パル都立大学ビル4F ☎03・5701・2535 www.ash-hair.com

'40s Romance.
フォーティーズ・ロマンス

フェミニンにキュートをブレンド。

'40sから導き出されるグラマラスなビッグシルエットを、敢えてウェーブではなくボリュームで表現。重めのバングスで目元を強調しつつ、顔まわりに遊ぶヘアが動きを演出している。ヘアカラーは、オレンジがかったバイオレットを選択。モデルのキュートな雰囲気に合わせ、愛らしいアレンジに。

エントリーNo.
01





Hair Stylist Profile
池田恵理子さん
「UN ANGE PASS」



予選を通過した作品



予選で選んだ春夏のテーマは、フォルムで魅せる［ラウンデッド・フォルム］。「ショートが得意。モデルのシャープなフェイスラインを活かす、前髪の丸い切り方もポイント」（池田さん）［**UN ANGE PASS**］神奈川県横浜市西区戸部町7−224−1F ☎045・324・3122 www.UN-ANGE-PASS.byumo.jp

EL | Essential Looks
×
an·an

3地区を代表するスタイリストたちの、15スタイルを発表！

TOKYO
東京

エントリーNo.
01
←
05

投票方法



1〜15のエントリーナンバーの中から、一番素敵だと思うスタイルに投票してください。携帯、ハガキ、webのどれからでもOK。投票方法はP.35に。

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

'40s Romance.

フォーティーズ・ロマンス

センターパートで意志の強さを。

くせ毛のようなニュアンスが出せる、パーマがベースに。1940年代の、エレガントさと強さを併せ持った女性像を、ショートスタイルで現代風にアレンジ。フェミニンなカールをドライに仕上げて、より今のニュアンスを演出。前髪は深くセンターパートにして、意志の強さを表した。



エントリーNo. 05





Hair Stylist Profile

福田拓郎さん

『ZENKO che're』



予選を通過した作品



予選でのテーマは［エイティーズ・ダンス］。「'80年代の音楽シーンをイメージしてポップに。束を作ってサイドは遊ばせ、後ろはドライに」（福田さん）

［ZENKO che're］ 東京都武蔵野市吉祥寺本町2－2－7 プラザ・オギノ1F ☎0422・21・0260 www.zenko-hair.com/pc/shop info/chere

'40s Romance.

フォーティーズ・ロマンス

大きなウェーブでガーリーな世界。

大きなうねりでソフトな質感を出し、前髪にもふんわりとしたウェーブをつけている。ゆるめに波打つ空気感のあるシルエットが、ほどよくガーリーな雰囲気に。立体的な陰影は、細かくハイライトを入れることで実現。モードにリラックス感を取り入れることを目指したというスタイリング。







エントリーNo. 04

Hair Stylist Profile

田中 瞳さん

『bianca kamakura』



予選を通過した作品



予選でのテーマは［サンデー・ベスト］。「休みの日のワクワク感をイメージしました。ストレートとカールでアシメトリーに。キュートなモデルにボーイッシュさをプラス」（田中さん）

［bianca kamakura］ 神奈川県鎌倉市由比ガ浜2－1－13－2F ☎0467・23・8998 www.bianca-hair.com/

'40s Romance.

フォーティーズ・ロマンス

カールが生むエレガンスショート。

ショートでもフェミニンなスタイルが可能なことを表現。ボリュームを出すために細めのコテでしっかり巻き、できたカールをラフに崩すことで柔らかな軽さが。ベースにニュアンスがあるので、どの角度からでも自然な立体感が。カールを活かすために、ハイライトやローライトを入れ表情豊かに。



エントリーNo. 03





Hair Stylist Profile

立川枝里子さん

『ZA/ZA 目白店』



予選を通過した作品



予選でのテーマは［グラマゾン］。「グラマラスで強い印象のある'80sを意識して、重めのワンレングスに。カラーをかなり細かく使い分け、立体感が出るようにしました」（立川さん）

［ZA/ZA 目白店］ 東京都豊島区目白1－4－1 ホテルメッツ目白1F ☎03・3986・0405 www.zaza-j.com/salon_03.html

慧美网 vimee.net 蝴蝶网

1940年代を色濃く反映。クラシックでエレガントな女性を表現。

'40s Romance.
フォーティーズ・ロマンス

クセを活かしたエアリーウェーブ。

全体にクセがあるモデルの髪を活かし、ソフトな質感のボリューミーウェーブに。前髪を厚めにとり、重めのバングスにすることで、ガーリーな甘さも表現している。毛先までツヤがあると肌をよりキレイに見せてくれるからと、トリートメントカラーを使い、明るく輝くようなアプリコット色に。



蝴蝶网
hudie.com



エントリーNo. 07

Hair Stylist Profile

工藤夕佳さん
「Hair Musee」





予選を通過した作品

予選でのテーマは［ラウンデッド・フォルム］。「額がキレイなモデルさんに合わせてテーマを決定。丹念にブロウをし、グロッシーなツヤを十分に出しました。ほほにかかる毛先の遊びもポイント」（工藤さん）
［Hair Musee］愛知県岡崎市大西町[illegible] ☎0564・26・1138 www.hair-musee.jp

慧美网
vimee.net

'40s Romance.
フォーティーズ・ロマンス

ピュアさを活かしたクラシカル。

'40年代のクラシックスタイルをそのまま表現すると、全体が重く見えてしまいがち。重なり合うカールを多用することで、その難点をクリア。ゴージャスな中にも軽さを取り入れたのだそう。透明感のあるモデルの雰囲気に合わせて、深みのあるブラウンカラーで上品な雰囲気にまとめている。

エントリーNo. 06





Hair Stylist Profile

梅原哲史さん
「Hair HIOKI 黒川店」





予選を通過した作品

予選でのテーマは［エイティーズ・ダンス］。「ショートボブは個人的に好きなスタイルなんです。ラフに仕上げて、ストリートっぽいニュアンスに」（梅原さん）
［Hair HIOKI 黒川店］愛知県名古屋市北区志賀南通1－18 西脇ビル2F ☎052・916・1384 www.hair-hioki.co.jp/salon-kurokawa.php

EL Essential Looks × an·an

NAGOYA
名古屋

エントリーNo.
06 ← 10

投票方法



1～15のエントリーナンバーの中から、一番素敵だと思うスタイルに投票してください。携帯、ハガキ、webのどれからでもOK。投票方法はP.55に。

'40s Romance.
フォーティーズ・ロマンス

フェミニンな映画女優がお手本。

'40年代の映画女優のエレガントな身のこなしやファッションがイメージソース。大きくて強いカールを作り、敢えてそれを崩さずに束感を活かしてスタイリングした。リッチで深みのある、高級感溢れるカラーリングもポイント。重くなりすぎないよう、顔まわりに毛先を軽く遊ばせて。

エントリー *No.* *10*







Hair Stylist Profile

中室昌美さん
「HANABUSA」



予選を通過した作品



予選でのテーマは［グラマゾン］。「強さの中に見え隠れする女性らしさがテーマ。作り上げたカールを、ランダムに崩しました。ダークなヘアカラーと重めの前髪は、目元をより印象的に見せてくれます」（中室さん）
［HANABUSA］ 石川県石川郡野々市町御経塚1-475 ☎076-248-8723 www.hanabusa-web.com/

'40s Romance.
フォーティーズ・ロマンス

'40sの女性が現代の気分を表現。

フェミニンな魅力に溢れていた1940年代の女性。富田さんは、彼女たちが現代に生きていたらどんなオシャレをしただろうか、というところからスタイルを発想したのだそう。大きめのカールの中に、細かいウェーブを点在させることでリズムを持たせて。やや重めの前髪が今の気分。





エントリー *No.* *09*



Hair Stylist Profile

富田晋司郎さん
「Joli」



予選を通過した作品



予選でのテーマは［ラウンデッド・フォルム］。「ねむの木美術館の丸い屋根がイメージの源。バングスが重めのストレートボブを、無造作にスタイリング。バイオレットカラーでモードな印象に」（富田さん）
［Joli］ 愛知県名古屋市千種区向陽1-2-1 ワキタビル1F www.joli-hair.com/

'40s Romance.
フォーティーズ・ロマンス

クールな表情の大人エレガンス。

自分の憧れの女性像を形にしたという幸野さん。大人っぽくカッコいいスタイルを目指してアレンジ。自然なウェーブを出すためカーラーで軽く巻き、スタイリング剤をつけずにスプレーのみで仕上げを。ラフなセンターパートにすることで、強い目元に肩の力が抜けたセクシーさをプラスした。



エントリー *No.* *08*





Hair Stylist Profile

幸野さゆりさん
「㈱ミラートーク File Page1」



予選を通過した作品



予選でのテーマは［サンデー・ベスト］。「デートの日のワクワクした気分をイメージ。重めの前髪と、毛先のボリュームで可愛らしさを強調。明るいイエローでハッピーに」（幸野さん）
［㈱ミラートーク File Page1］ 愛知県岡崎市羽根西1-6-4 ☎0564-58-6411 www.mirrortalk.co.jp

唯美网 蝴蝶网 vimeet.net hudie.com

タイリッシュで流線的な
イン。エッジを利かせた
タイリング。

Out of Shape.

アウト・オブ・シェイプ

今季のロックモードにもぴったり。

シルエットの美しさが最大のポイント。ユニセックスなショートスタイルを、レイヤーを加え立体感と深みを出して。目ギリギリの位置で前髪をカットすることで、モデルのシャープな目元をより強調。フェイスラインを包み込むようにワックスで整え、カットで作り上げた美しい面を見せて。





エントリーNo.12

Hair Stylist Profile

桑田美紀さん
「Hair Planning J 守口店」



予選を通過した作品



予選でのテーマは［サンデー・ベスト］。「キュートな女の子らしいデザイン。サイドやバックは空気感が出るよう動きをつけて、ピンクメイクで、ふんわりとした印象に」（桑田さん）［Hair Planning J 守口店］大阪府守口市竜田通2−4−8 キャメロット石上1F ☎06・6994・8848 www.planning-j.jp/

1940年代を色濃く反映。クラシックでエレガントな女性を表現。

'40s Romance.

フォーティーズ・ロマンス

フェミニンに強さを秘めて。

ひときわグラマラスなスタイリングに挑戦した木庭さん。パーマのかかったマッシュルームボブをベースに、しっかりと作ったカールの動きを崩さずに存分に見せて。太いアイライン、真っ赤なルージュとリッチなメイクで、'40sのクラシカルを、イメージに忠実に作り上げている。

エントリーNo.11





Hair Stylist Profile

木庭千晶さん
「SESSION pago!」



予選を通過した作品



予選でのテーマは［エイティーズ・ダンス］。「ストリートの元気なイメージを表現。ドライな質感で毛先まで遊ばせました。ハッピーオーラに包まれた、ポップなメイクも、'80sっぽくエネルギッシュに」（木庭さん）［SESSION pago！］大阪府松原市新堂1−517−1 ☎072・337・8777 www.session358.com/

EL Essential Looks × an·an

OSAKA
大阪

エントリーNo.
11 — 15

投票方法



1〜15のエントリーナンバーの中から、一番素敵だと思うスタイルに投票してください。携帯、ハガキ、webのどれからでもOK。投票方法はP.55に。

慧美网 vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

'40s Romance.

フォーティーズ・ロマンス

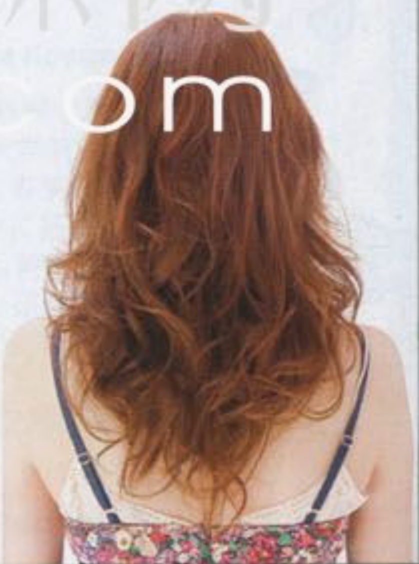
重さと軽さのバランスが絶妙。

ベースに重みを残した低めレイヤーは、ところどころ毛先をすき、重さの中に軽さも表現。カールはしっかりつけ、束感を出し、ワックスをつけながらボリュームを調節した。モデルの顔がキュートだったので、無造作にかわいく仕上げているが、もっとボリュームを出せば大人スタイルに。

エントリー No. 15







蝴蝶网
hudie.com

Hair Stylist Profile

渡部洋介さん

「trico」



予選を通過した作品



予選でのテーマは［ラウンデッド・フォルム］。「どの角度から見てもキレイな、アシメトリーのカット。右側はグラデーションをつけて切り、カラーにもグラデーションをつけ、表情豊かに」（渡部さん）

［trico］ 大阪府大阪市西区新町1－[illegible]ホワイトドームプラザ3F ☎06・6537・0388 www.trico.jp/

慧美网
vimee.net

'40s Romance.

フォーティーズ・ロマンス

グラマラスなビッグシルエット。

すそ広がりのAラインで、ゴージャスなビッグシルエットに。根元から立ち上げ、トップにも立体感を持たせたのが'40sのニュアンス。エアリーなカールを、少し崩すことで自然な仕上がりに。モデルのクールな雰囲気に合わせ、前髪をセンターパートに。涼しげな目元が強調されている。







エントリー No. 14

Hair Stylist Profile

若林三智子さん

「Hair cure TRUNK」



予選を通過した作品



予選でのテーマは［グラマゾン］。「女性のセクシーさをサファリのイメージで。いつも、モデル、衣装を決めてからヘアを作ります。ファッションとヘアのバランスが大事」（若林さん）

［Hair cure TRUNK］ 京都府京都市北区上賀茂今井河原町66 Tree's Bldg2F ☎075・722・3423 www.trunk-barbatica.com

'40s Romance.

フォーティーズ・ロマンス

取り入れやすいボブスタイル。

ファッションでも、'40sのテイストが気になっているという佐藤さん。肩上のボブでエレガントさを表現しようと、しっかりしたカールを毛先につけた。ムースでスタイリングして、ツヤと重さを出して。サイドに流した長めの前髪は、片方を耳にかけることで適度な抜けが生まれている。



エントリー No. 13





Hair Stylist Profile

佐藤しのぶさん

「Tide ultra beam」



予選を通過した作品



予選でのテーマは［グラマゾン］。「ショートをグラマラスに。細かいカールを、力強くアレンジ。ムースをつけ、ゆっくり乾かすことで、ふんわりとしたボリュームに」（佐藤さん）

［Tide ultra beam］ 大分県大分市府内町1－37番地ポラリス府内3F ☎097・540・5857 www.ultra-beam.com/

鼻うたまじりに働こう！

きょうの猫村さん 4

ほしよりこ
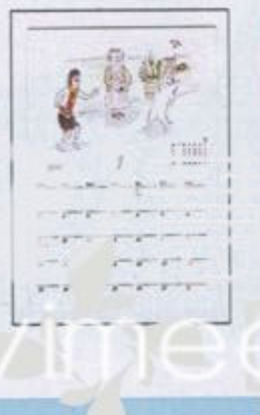
アッという間に大評判

日本中に愛された働き者の猫（家政婦・貯金あり）のコツコツ漫画 第4弾！

生き別れになったぼっちゃんに会う日を夢見て、家政婦になった猫村ねこ。仕事は完璧だが、おせっかいなのが玉にキズ。問題だらけの奉公先・犬神家の人々のことが気になってしかたありません。イケメン登場で、いつも以上にドラマチックな展開に……。

●1200円





11/4発売

2010年「きょうの猫村さん」卓上カレンダー
●1300円

計150万部

『きょうの猫村さん 1〜3』
絶賛発売中●各1200円
文庫『きょうの猫村さん 1』
●683円

味わい深く

そして生活はつづく

星野源

共感必至

つまらない生活をおもしろがりたい！

どんな有名俳優もロックスターも
何人たりとも、食器洗いから、
トイレ掃除から、ごはん炊きから
逃れることはできない！
苦手な〈生活〉をおもしろがろうと
著者は試みた……。

くだらないのに涙こぼれる、21世紀の爆笑エッセイ。

星野源 原作
小田扉の描き下ろし漫画つき！



●1400円



星野 源

1981年埼玉県生まれ。大人計画所属の俳優、ミュージシャン。インストゥルメンタルバンド・SAKEROCKのリーダーであり、映像制作チーム「山田一郎」の代表。

vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

読者特典付き！

〈仕事術のプロ〉小山龍介と〈文具のプロ〉土橋 正による

新・仕事術×デザイン文具236点！

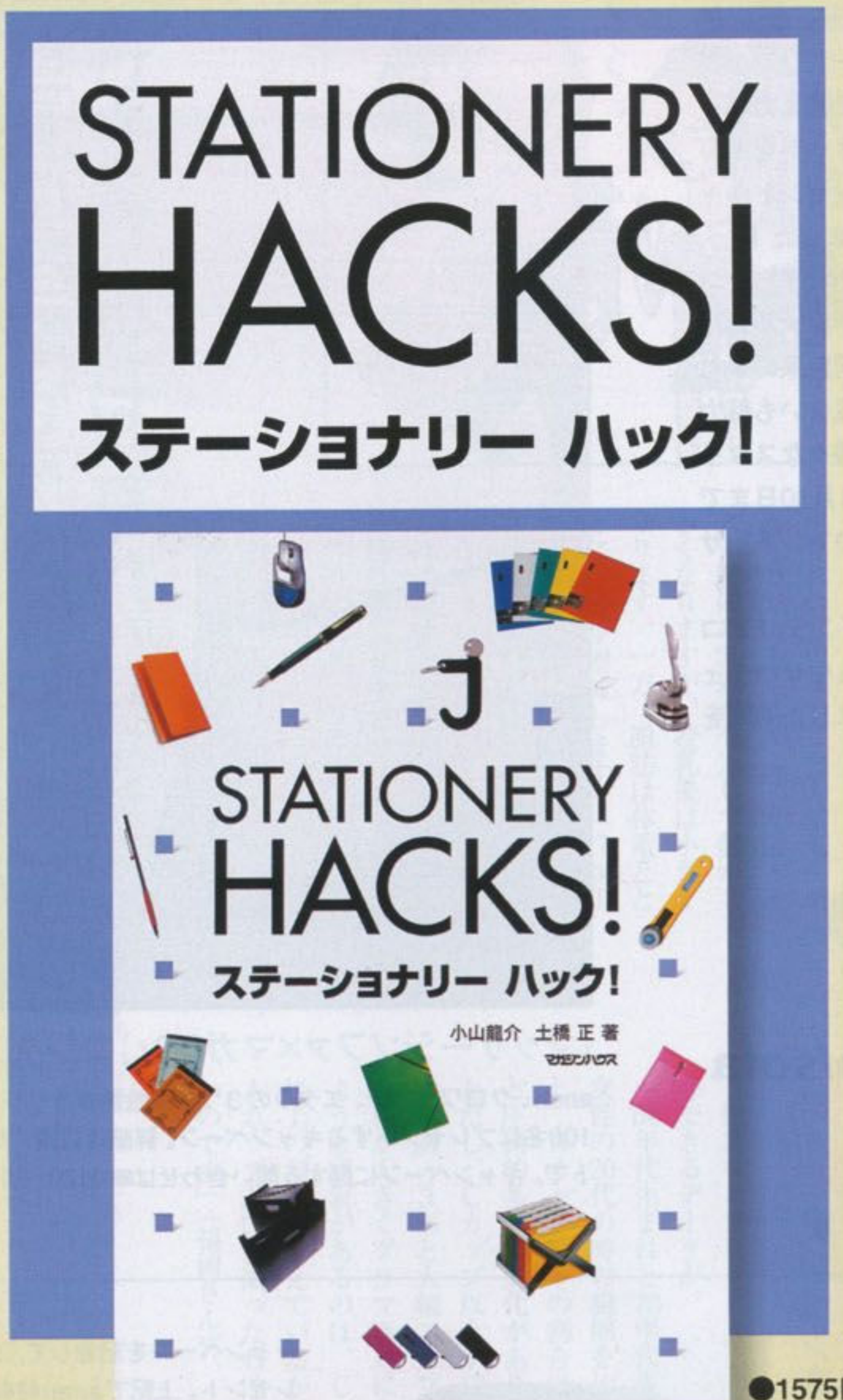
スタイリッシュな文具との出合いが、ビジネスの効率と業績をぐんぐんアップさせます！

1.文具な整理 ▶ 整理の達人になれるハック！
2.文具な発想 ▶ 文具を活用してアイデアを生み出すハック！
3.文具な表現 ▶ 文具で自分らしさを表現するハック！
4.文具な環境 ▶ 文具で創造性を引き出す環境を作るハック！
5.文具な時間 ▶ 文具で時間を管理し、時間感覚を磨くハック！









●1575円

書類やデータの整理・管理はきちんとできていますか？
斬新な企画やアイデアを出していますか？
セルフブランディングはできていますか？
クリエイティブな仕事環境を作っていますか？
ムダな時間を過ごしていませんか？
もっと仕事のできるビジネスパーソンになりたいですか？

——その解決法は、
素敵なステーショナリーたちが
教えてくれます！



●著者プロフィール

小山龍介(Ryusuke Koyama)

京都大学文学部哲学科美学美術史卒業。サンダーバード国際経営大学院でMBAを取得。経営コンサルティング、事業プロデュースのかたわら、ライフハックに基づく新商品開発に携わる。創造的思考法、時間管理術、勉強術、整理術の講演・セミナー・研修も多数行っている。著書に『TIME HACKS!』『STUDY HACKS!』『整理HACKS!』（以上、東洋経済新報社）、『iPhone HACKS!』（宝島社）などがある。

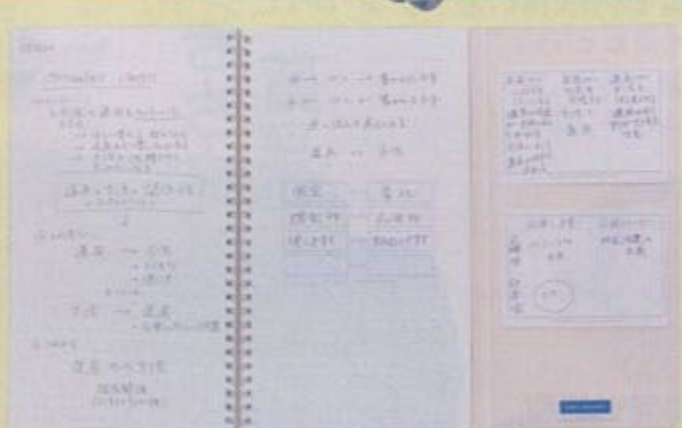
土橋 正(Tadashi Tsuchihashi)

文具コンサルタント。ウェブマガジン「文具で楽しいひととき」の発行や生活総合情報サイト「All About」のステーショナリーガイドをはじめ、新聞や雑誌で文具コラムを執筆。国内外の文具メーカー向けに商品プロデュースやプロモーソンも行っている。著書に『やっぱり欲しい文房具』（技術評論社）がある。

マガジンハウスとコクヨS&Tのコラボレーションから
全く新しい概念の文具「HACKS!ノート」が誕生しました！



特長1 ▶ 発想が広がるアイデアボード
特長2 ▶ しおりにもなるアイデアボード
特長3 ▶ リングノートなのに背表紙がある
特長4 ▶ 名刺やメモも入る便利な透明ポケットが4つ
特長5 ▶ お気に入りの付箋をストックできる



●正式名称:trystrams「ナレッジ ストック シリーズ STAT[illegible]NERY HACKS!　コラボレーション ノート」
●スリ[illegible]B5サイズ ●7㎜横罫 ●9[illegible]5円（税込）

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

anan特製カバーが当たるキャンペーンも。

おしゃれで機能も充実したマッサージソファで癒されて!

女子のお部屋にもぴったりの高いデザイン性ながら、
首から脚までしっかりマッサージしてくれる、パナソニックのマッサージソファ。
今なら、着せ替え用のanan特製カバープレゼント企画を実施中!

インテリアに溶け込むおしゃれなデザイン、コンパクトなのにマッサージ機能はもちろん一流。anan読者にもおすすめのパナソニックのマッサージソファが話題です。基本10種類を揃える別売の着せ替えカバーで、お部屋のテイストに合わせコーディネートを楽しめるのも画期的ですが、さらに今回、プレゼントキャンペーン限定のanan特製カバーが誕生しました！

ananがファッションブランド『ANTIPAST』とコラボレートして作ったこの着せ替え用オリジナルカバーは、ベージュの二重織りガーゼ生地に同色系の糸とピンクの糸で花柄の刺繍を施し、優しい風合いも魅力的。女心をときめかせる繊細な刺繍が、様々なスタイルのインテリアにうまく溶け込みます。11月30日までのプレゼントキャンペーン限定カバーなので、下記サイトから急いで応募を！

このWebサイトにはananおすすめのインテリアコーディネート例も載っているので、こちらもぜひチェックしてみて、素敵なお部屋でリラックスした時間を過ごしましょう。



［マッサージソファ×マガジン］コレクション

anan、クロワッサン、エクラの3つの女性誌がオリジナルカバーを作製、各100名にプレゼントするキャンペーン。詳細は店頭、または左記のWebサイトで。キャンペーンに関する問い合わせは0120・601・091

anan特製カバー
プレゼントの応募は
こちらから

http://panasonic.jp/sofa

11月30日（月）締切

キャンペーンを記念して、マッサージソファ本体を2名様限定でプレゼント!



キャンペーンを記念して、2名様限定で、なんとマッサージソファ本体をプレゼント。上記でanan特製カバーに応募したら、左記のURLで本体も応募して！ カバーもソファも手に入れて、素敵なお部屋を楽しんで。

パナソニック マッサージソファ EP-MS40 オープン価格 W70×D148(フットマッサージ使用時)×H85cm。キャスター付き。クッションカバーと背パッドは手洗いも可能。別売のマッサージソファ用着せ替えカバーセットは、全10色。希望小売価格各￥17,500（パナソニック0120・878・365）

マッサージソファ本体
プレゼントの応募は
こちらから

http://magazineworld.jp/special/massagesofa/

11月30日（月）締切

唯美网
vimee.net

垂れさせない！萎ませない…etc.、バストＡヒップの素朴な不安23

サイズ、形、色に触り心地…人には聞けないけど尽きることのない、おっぱいとお尻の悩みや疑問。
食生活やコスメなど、悩み解決のサポートアイテムも徹底リサーチし、専門家ががっぷり四つで答えます。

Q1 控えめ微乳と存在感たっぷりの爆乳。人によって大きさが違うのはなぜ？

A 詰まっている乳腺と脂肪の量で決まります！

女性のバストは母乳をつくる器官である乳腺組織が約10％を占め、残り約90％は、脂肪でできているといわれる。

「大きさを左右する乳腺の量は、生まれつきのもの。努力で増やせるものではありません。妊娠すると一時的に乳腺が発達して胸が大きくなりますが、授乳後は小さくなります。一方、脂肪は体重とともに、多少増減します」（ワコール広報・宣伝部・福岡智亜紀さん）

「母親の胸が大きいと、娘の胸も大きいという傾向が。乳腺の量などは、遺伝的要素で決まっている可能性があります」（大塚美容形成外科副院長・半田俊哉先生）

大きさの差は、生まれつき決められた運命、とはいえやっぱり気になる〜。



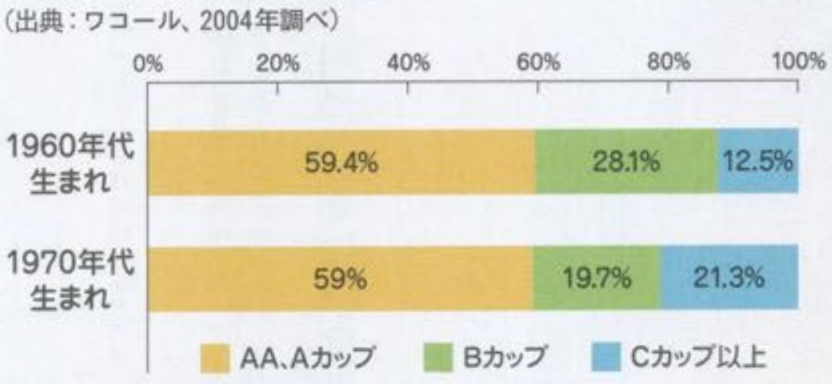
Q2 私は並乳？貧乳？みんなの大きさを知りたい！

A ご安心を、Aカップも実はたくさんいます！

微乳コンプレックスな女子も安心できるデータが。

「'60年代生まれと'70年代生まれの女性の20代の時の胸囲を比較すると、Aカップ以下の割合は約60％と圧倒的多数で変化がありません。ただし、Cカップ以上が12・5％から21・3％と大幅アップ。女性の胸が大きくグラマラスになったような印象があるのは、Cカップ以上の割合が増えているからで、Aカップ人口が減ったわけではないのです」（福岡さん）

アンダーバスト65㎝の人のブラジャーカップサイズ
（出典：ワコール、2004年調べ）



立体計測した結果なので実際に選ぶサイズとは異なるが、Aカップ人口は、まだ過半数も。胸が小さくとも、隠す必要はないのだ！

Q3 行き着く先は、垂れパイ!? 巨乳の老後が気がかりです。

A 大きさよりも萎む乳腺が原因。

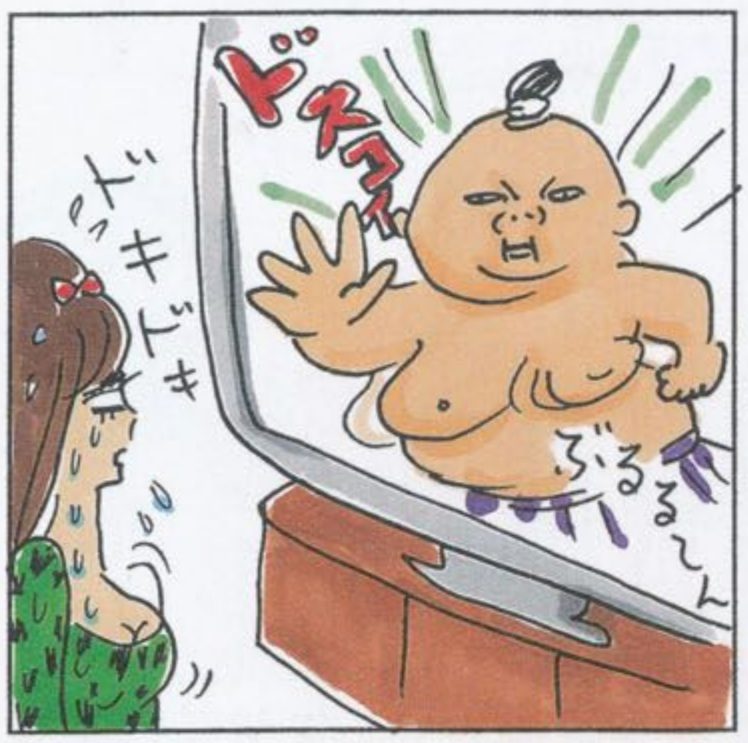
巨乳さんの悩み、大きいと将来垂れやすいという噂は本当？

「垂れるのは胸が大きいためではなく、乳腺が萎むことが原因なのです。乳腺のハリは女性ホルモンに左右され、女性ホルモンが減少する30代後半になると、ハリを失い垂れてきたと感じるよう。相撲の力士の胸は、わかりやすい例です。男性力士の胸には乳腺がないので、みんな垂れていますよね。

また、乳房の中の靭帯が衰えると、脂肪や乳腺を支えきれずさらに垂れてしまいます」（福岡さん）

ただし、胸の大きい人は、重力の影響を受けやすく、バストトップの位置が下がるため、垂れて見えるという難点があるそう。

「胸が垂れるかどうかは、皮膚の薄さにも関係が。皮膚が薄く柔らかい人は、重力で伸びて、垂れる傾向にあります」（半田先生）



力士の胸は、乳腺がないので垂れまくり。触り心地は、柔らかそう!?

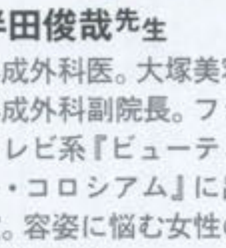


乳腺が老化で萎み、乳房を網目状に覆うクーパー靭帯が古いゴムのように伸びきると、中の脂肪の重みで下に垂れてしまう。

お話を伺った方々



半田俊哉先生
形成外科医。大塚美容形成外科副院長。フジテレビ系『ビューティー・コロシアム』に出演。容姿に悩む女性の心強い味方。



福岡智亜紀さん
ワコール広報・宣伝部PR担当。女性の体型の、年代や時代による変化、正しい下着の選び方、つけ方に詳しい。美ボディづくりのプロ。

 写真・山口徹花　土佐麻理子（半田先生、福岡さん、前田さん）　イラスト・平松昭子　山口正児（P.65）　文・風間裕美子

蝴蝶网
vimee.net

お話を　た方々



前田美保さん
美容ライター。美容専門家集団Luigi代表。美を追求し、自ら形成外科手術を受けた経験もある。コスメフリークとしても、有名。



森崎友紀さん
料理研究家、管理栄養士。薬膳指導員の資格も持ち、美食同源のレシピを考案。最新刊は『本命レシピ』（トランスワールドジャパン）。

Q4 胸が大きすぎて肩が凝ります！

A 大きいからではないかも？姿勢や下着次第で肩は凝ってしまいます。

そもそも体についているものなので、肩が凝るのは乳房のせいだけではないはず、と福岡さん。「乳房は、Bカップの人で片方約200g。確かに重みはありますが、肩凝りになるのは、ブラジャーの肩紐の位置や太さが原因かも。位置が不自然だったり、極端に細い肩紐を使っていたりすると、肩が凝ります。また、姿勢も大きな要因。猫背だと肩紐が肩のより後方に負担をかけ、重みを感じやすくなるのです」「大きな胸がハリを失い垂れると、肩で重さを支えることになって、凝る場合もあります」（半田先生）



どんなに重くても、しっかり支える対策を立てれば、予防できるかも。

Q6 垂れ乳&扁平尻を救うアンチエイジングフードはある？

A 肉食女は垂れ知らず!? 油とタンパク質が、いい！

〇〇を食べたらバストアップした、なんて噂もあるけれど、「一つの食材で体型が変わることはない。バランスよい食材を摂り、消化、吸収しないと栄養にはならない」（森崎さん）

とはいえ食事で摂る栄養素はバストやヒップのハリに大きく関係。「実はグラマラスな体型を保つのに一番重要なのは、良質な油。特に最近注目されているのが、n-3系と呼ばれる不飽和脂肪酸を含む植物油。亜麻仁油やエゴマ（シソ）油などです。1日大さじ1杯くらい摂るといいでしょう。生で食べると効果があるので、ヨーグルトや納豆にかけてみては」

また高温調理にも使えるアボカド油も最近の注目株。「定番ですがコラーゲンも美肌には欠かせない。豚足、鶏肉など動物性タンパク質も忘れずに」



加熱調理もOKの、酸化しにくいn-9系。
悪玉コレステロールを減らすn-9系不飽和脂肪酸（オレイン酸）が多く、ビタミンEも豊富な最近の注目株。エキストラバージンアボカドオイルPaltita ¥2,625（チリ・アンデス・クラブ☎0120・128・617）



n-3系の良質な脂質、生で使うのがベスト。
体内でつくれず不足しがちなのがn-3系脂肪酸。そのαリノレン酸を多く含む。しそ油（エゴマ油）¥1,575（松屋銀座B2 ザ・グロッサリー☎03・3567・1211）

Q5 女らしくなれる食材ってある？

A ずばり、やっぱり、イソフラボン。女性ホルモン様物質でグラマーに。

胸が大きくなるかどうかに関係する、女性ホルモンの分泌を刺激する食材を摂るのが有効。「一番有名なのは、イソフラボンです。ただしイソフラボンの摂取量は1日70～75㎎、という指針も出ているので、毎日の食事から摂るので十分」（管理栄養士・森崎友紀さん）

目安は表を参考にして。

「キャベツ、ブロッコリー、カリフラワーなど、アブラナ科の野菜も同様の効果があるといわれています。また、東洋医学で、ホルモンを司る腎を活性化させるといわれているのが海藻。ひじき、メカブなどがおすすめです」

一日にこれだけ食べたい大豆もの

納豆	1パック
きな粉	大さじ2
豆腐	半丁
豆乳	200cc

毎日、上記のいずれかを食べればイソフラボンは十分摂れる。大豆を原料とした味噌や醤油もいい。

Q7 左右に標高差のある胸。これ、おかしくない？

A 1カップ程度の差は、普通です。

下着は大きいほうの乳房に合わせて買い、浮いてしまうカップにはパッドを。



「人間の体は、もともと左右非対称。左右の乳房で1カップ程度の差があることは多いです。あまりにも違いすぎる場合は手術することもありますが、大抵はパッドを入れて調整します」（半田先生）「左右差がなぜあるのか、確かなことは現在不明。利き腕側は大きくなる、運動のクセで差が出る、などの説があります」（福岡さん）

Q8 彼に揉まれて大きくなった！愛はおっぱいを育むの？

蝴蝶网
慧美网 vimee.com

る〟なんて都市伝説もありますが、現実は甘くなかった…！
「外的刺激で胸が大きくなることは、考えにくい。恋愛することで女性ホルモンの分泌が活発になり、があるかもしれませんが。むしろ、大きくしようとして激しいマッサージをすると、乳腺などを傷つけて胸が垂れる原因になるので、注意しましょう」（福岡さん）



胸を揉まれると大きくなる、というのは都市伝説だった!? 男子もガッカリ。

Q9 うつぶせで寝ると、バストはつぶれませんか？

A けっしてよくありません。寝返りの揺れにもご注意。

「乳腺を腕や体で長時間つぶすのは、美乳キープにとってよくありません。また、寝返りでバストが揺れて乳腺を支える靭帯に負担をかけることも。さらに、胸の揺れが邪魔して質のよい睡眠をとれないケースがあることがわかってきました。睡眠時専用のブラジャーを使うと、快眠とバストのハリ保持に役立ちます」（福岡さん）

Q10 ゆるぶかボトムスをはくと、ヒップラインもダレる？

A ローライズ派は要注意。気の緩みが、体の緩みに。

最近のローライズデニムブームで、ボディラインに思わぬ影響が。「ウエストラインを意識することがなくなり、くびれが失われているのです。'04年に10代女性を対象にした調査では、ウエストサイズの減少がストップしたという報告があります」（福岡さん）
メリハリなくしてヒップの魅力は出ない。いま一度意識してみて。



バストの大きさで差別する店員はいない。大きさにかかわらず試着すべし。

Q11 友達はいつも測ってもらえるのに、私は下着売り場で空気扱い（涙）。測る必要のない貧乳ってこと？

A 多分たまたま！ 大きさにかかわらず専門家のアドバイスは必要。

「専門知識を持ったアドバイザーが、いないお店だった可能性が。もしくは体の横幅からバストがはみ出すなど、直したくなる人にはつい声をかけてしまうかも。ブラジャーでスッキリさせたい！ というアドバイザー魂が燃えるんです（笑）。アドバイザーは、ボディをスタイルよく見せる下着選びのプロ。こちらから積極的に声をかけて、つけ方や選び方の相談に乗ってもらいましょう」（福岡さん）

Q12 ノーブラの解放感は最高！ でも乳垂れが心配です。

A 下から支えてないと、後悔するかも…。

締めつけ感が嫌いな人でも、未来の美乳を守るため、ブラジャーは必ずつけておきたい。
「ノーブラで歩いたり運動したりすると、乳房が上下に揺れて内部組織を傷め、垂れやすくなります。ワイヤーが苦手ならノンワイヤーでもよいので、ブラジャーは必ずつけましょう。最近はノンワイヤーでも、バストを形よく見せる補整効果が進化しています。また、ランジェリーショップのスタッフに頼んで、体にマッチするブラジャーを選ぶのもおすすめ。ジャストサイズのブラジャーを選べば、ワイヤーがバストのラインにフィットし、締めつけ感や不快感を感じないはず」（福岡さん）



セレブ的ノーブラルックは潔く見えるけれど、将来を考えると微妙？

Q13 バストトップがへそ直上（泣）、ブラ紐を短くすれば矯正できる？

A ブラ紐よりもカップの形で寄せて上げて。

D～Eカップでは年齢とともに乳頭の位置がなんと約2㎝下がってしまう。垂れた胸を助けるのは、ブラジャーのカップ選び。
「むやみに紐を短くしても、バストが上がるものではありません。ひとカップ選びで上げましょう。ひとつは、1／2カップで、バストトップに切り替えがあるもの。切り替え部分が山を形づくり、下垂を感じさせません。もうひとつは、3／4カップタイプ。垂れた乳房を持ち上げ中央に寄せ、トップの位置を高くします」（福岡さん）



カップごと胸を持ち上げて。
カップの下面の角度が急傾斜になっていて、下がったバストトップを引き上げてくれる。1/2カップ。パーフェクトシェイプ BGA650 ¥11,550（ワコール☎0120・307・056）



乳首を寄せて、バランスアップ。
乳頭の間隔は肩幅の1/2が理想。定番の寄せて上げるタイプは、乳首の間隔をバランスよく形づくってくれる。3/4カップブラ。トレフル BBF436 ¥16,800（ワコール）

蝴蝶网
慧美网

Q14 ぺったんこなお尻をお色気たっぷりにするには?

A シークレットヒップを簡単につくれる裏ワザが、あるんです。

「欧米人の丸いヒップに憧れを持つ人が多いですね。でも、日本人とは筋肉のつき方や骨格が違うので、手術をしないとあのヒップはつくれません」（半田先生）

「肉の薄いお尻を格好よく見せるために開発された、ヒップパッドを使ってみて。身長の1／2くらいの位置にヒップをつくると、スタイルよく見えます」（福岡さん）



お尻の位置を高くすれば脚長効果も。

ヒップトップの位置にパッドを当てヒップラインを整える。上からガードルなどをはくほうが○。ロングドレスなどの装いに。ワコールヒップパッド FDA136￥2,100（ワコール）

Q16 1㎜でも大きくして、巨乳好きの彼を落としたい!

A 今すぐ大きく、は無理。ハリ感でカムフラージュを。

即効でバストにハリを与えるなら、ポリマー入りコスメの出番。「バストにハリを出すなら、本当はエクササイズや筋トレで、大胸筋を鍛えるのが一番効果的。でもバストアップするには、何か月もの時間がかかります。そこで、明日のデートに間に合わせたい！という緊急時には、ポリマー入りコスメを塗って、応急処置をしましょう。ポリマーとは、肌の表面を覆い、ピンと引っ張られるような膜感をつくる成分。使い続ければ、形状記憶効果で肌そのものが引き上がるかも!?」（前田さん）



濃厚なクリームがバストを包み込む。

固めのクリームが、肌にのばすとなめらかに変化。バニラの香り。クリーム ビュスト 194g￥9,240（エステダム☎0120・008・477）



力強いハリ感でバストをサポート！

ジェルを塗った瞬間、肌表面が膜で覆われたようになり引き締まる印象。ボディスカルプチャー ビューティB.ケアジェル 85g￥1,890（マーナーコスメチックス☎0120・55・3760）

18 茶色の乳首だと、遊んでるって

A 桜色乳首は幻想。現実を教えて

Q15 まな板のようにささやかな胸では、ちら見せを断念すべき?

A デコルテ次第で女らしさは出せます。

デコルテの開いた服には小顔効果もあるので、微乳でもあきらめないで、と話すのは美容ライターの前田美保さん「胸が小さくても、柔らかそうな肌に見せれば勝ち。そのためにはしっとり潤ったふかふかな質感、明るく白い肌色に整えましょう」

デコルテは、意外と日焼けしてしまい、肌の質感が硬くなりがちなパーツ。毎日のUVカットに加えて、スクラブや美白アイテムをケアに取り入れて。

「ただしデコルテの肌はデリケートなので、スクラブは細かいものを選んで。顔用のアイテムを使ってもいいくらいなんです」



UVケア

スプレーするだけでよいので簡単。水に強い処方。パラソーラ クールUVカットスプレー SPF50+・PA+++￥1,260（ナリスアップ コスメティックス☎0120・32・4600）

軽い感触でのびがよく、保湿力がバツグン。グリーンの香りが素敵。ボディパラソル UV SPF25・PA++￥3,150（イグニス☎0120・664・227）



ボディ美白

パールの効果で、瞬間ブライトアップ。使い続けると、肌自体が明るくなる。ホワイトルーセント デコルタージュ ブライトニング セラム〈医薬部外品〉75㎖￥8,400（資生堂インターナショナル☎0120・81・4710）

脂でベタつきやすいデコルテのケアに、嬉しい清涼感。ACクリア ホワイトニング アクネボディミスト〈医薬部外品〉￥2,940（アルビオン☎0120・114・225）



スクラブ

弾力あるスクラブが、肌の上を転がる。泡立ちよく肌にマイルド。ビオレ ボディ デリ 粒つぶで洗う 泡立つスクラブ洗浄料 300g￥798＊編集部調べ（花王☎03・5630・5030）

さっぱりした柑橘系の香り。細かなスクラブが、適度な刺激に。ピュリファイ アンブルスカ ボディウォッシュ＆ポリッシュ 200㎖￥5,250（モルトンブラウン ジャパン☎03・3660・7996）

花びらの香り、ピンクのスクラブが乙女ゴコロをくすぐる。ケアが楽しみになる逸品。シュガー ボディスクラブ 300g￥3,990（ジルスチュアート ビューティ☎03・3273・1631）

Q17 彼が離れられなくなる、快感バストをつくるには?

A うっとりするほど柔らかく潤った質感を目指そう。

触れたら吸いつくほどしっとり潤ったバストなら、大きさなんて関係なしに男子を惹きつける。

「潤いのある肌をつくるには、美容オイルがイチオシ。革のバッグにオイルをなじませて柔軟性を出すのと同じく、肌もオイルで潤いを与えれば、独特のツヤと柔らかさを出せます。お風呂上がり、まだ湿った肌になじませるのが、使い方のコツ。最近のアイテムは浸透力が高く、すぐ服を着てもベタつかないので安心して。また、好きなスキンケアブランドから出ている、バスト専用コスメを使うのもGOOD。慣れ親しんだ質感や香りのコスメなら、体が受け入れやすいはず」（前田さん）



ボディオイル

肌に吸い込まれるように浸透する。肌滑りがよく、マッサージにもおすすめ。ざくろオイル 100㎖￥4,725（ヴェレダ・ジャパン☎0120・070・601）

クのあるオイルだけど、サラリとした使用感。甘い花の香り。デクレオール アロマエッセンス スカルプト 100㎖￥12,600（デクレオール☎0120・117・897）

水のように軽い感触で使いやすい。使用後の肌はキメが整い、ツヤが増す。ボディトリートメント オイル 190㎖￥5,250（ポール＆ジョー ボーテ☎0120・766・996）



バスト専用

メントール効果で、お風呂上がりのほてった肌に心地よい。ベタつきはなし。ボディフィネス バストセラム 70㎖￥3,150（ザ・ボディショップ☎03・5215・6160）

濃厚な潤いでもっちり肌を目指す。官能的な香りで女らしさがアップしそう。ワンダーボム ビークリーム テンプテーション 150g￥3,990 10/20発売（シアン☎0120・118・152）

サラリとした感触で、高浸透力。肌にハリを与える植物成分が豊富に配合されている。レ ビュスト フェルムテ 50g￥7,350（クラランス☎03・3470・8545）

じている人は、銭湯や温泉で他人の色を確かめて、と前田さん。「日本人なら、乳首が茶色っぽくて当然。映画で見る白人の乳首がピンクなのは、メラニンが少ないから。どうしても黒さが気になる人も、将来赤ちゃんができたときに備え、セルフケアは慎重に。まずは、皮膚科の先生に相談すること。もしくはマイルドな保湿コスメで潤いを与え、透明感を出せば、多少明度が上がるかも」



ちら見だけでも十人十色、と実感できそう？

Q20 女性ホルモンを少しでも増やしたい。努力してできることはある？

A 香りに頼ってみるのも一案。

「ローズやイランイラン、ゼラニウムなど、女性ホルモンを活性化する、といわれるハーブのアロマを役立てて。ローズのバスオイルを垂らした湯に入浴する、ボディをマッサージするときにアロマキャンドルをたく…など。キャンドルの灯りで副交感神経が優位になり、体がほぐれやすくなるという利点もありますよ」（前田さん）



気分を甘く盛り上げるシュガー×ローズ。
パウダーシュガー、ローズ、ラズベリーなど、甘い香りで幸福感に満たされる。キャンディローズ センティッドキャンドル 200g ¥3,990 11/5限定発売（ロクシタン ジャポン☎03・3234・6940）



溶けたオイルでマッサージできる。
ホルモン分泌に働きかける、クラリセージやサイプレスの香り。エフェクティブ オーガニック SPA キャンドル PMS 100g ¥8,925（ソティス☎03・5256・7705）

Q22 急にスタイルアップした友達。その秘密はいったい!?

A 通販アイテムが密かに売れてます。

通販サイトで購入できる、バラエティ豊かな美乳美尻兵器が、密かな人気を集めているとか。

「バスト下垂を防ぐ補整下着や骨盤矯正ガードル、骨盤矯正クッション。ヒップについたセルライトをケアするゲルマローラーなどの王道アイテムは、不動の人気を誇るアイテム。そのほか、シリコンでバストを盛るパッド。電気で筋肉を刺激し、簡単トレーニングできるEMSというマシンなどにも、注目が集まっています」（ベルメゾンネット広報・浅川亜由美さん）



グラドル並みの豊乳をゲット!?
グラビアモデル事務所社長プロデュース、圧倒的なボリュームを演出。グラビアート シリコンパッド ¥5,040（ベルメゾン☎0120・03・1000）

胸やお尻の筋肉を動かず鍛え、ボリュームアップ。
本格的EMS機能つき。パッドを替えたりモード変更することで、気になる箇所を鍛えられる。スタイルナビZ（プラソニエ）¥14,800（ベルメゾン）



Q19 鏡をふと見たら、私のお尻に肉割れが…！

A それは、急に太るとできる妊娠線です。

「妊娠線＝ストレッチマークは、急激に太ることでできる、肌の亀裂のようなもの。乾いた肌は柔軟性に欠けるため、伸び縮みに対応できず割れてしまうのです。妊婦さん以外にもできるし、一度できたら、消すことはできません。常にボディを保湿すれば、防ぐことは可能です」（福岡さん）

「妊娠線は、お腹だけでなく、お尻、太ももや下乳にもできます。ボディ用オイル美容液やクリーム、妊娠線予防専用のコスメを使い、全身保湿しましょう」（前田さん）



オーガニックにこだわった高保湿力クリーム。
バターのように、体温でとろける感触。カサついた肌がスベスベに。パーフェクトポーション ニューブルーム プレグナンシー・ボディクリーム 200g ¥5,500（パーフェクトポーションジャパン☎075・212・3220）



ぷるんとした弾力肌になれる。
保湿力が高く、肌になじませるともち肌に。細かなラメがきれい。マリコール デフィ ヴェルジュチュール 200㎖ ¥8,925（ビューティーコンテンツファクトリー☎03・5485・5558）

Q21 ぷりぷりヒップに効くのは？

A テクスチャーをよくするセルライトケアが美尻づくりの近道。

ウォーキングや筋トレといったエクササイズがヒップアップの基本だが、ついてしまった脂肪やセルライトのケアも欠かせない。

「ヒップや太ももは、脂肪がつきやすく取れにくい部分。脂肪がつくと重みが増し、ヒップは垂れて扁平になります」（福岡さん）

「それを防ぐために続けたいのが、マッサージ。脂肪が溜まって固まり、セルライトになると、肌表面がブツブツとして質感を損ねてしまいます。セルライト対策コスメを使ったマッサージで、リンパの循環をよくしましょう。皮膚に負担にならない範囲でマッサージャーなどの道具を使うのも効果的ですよ」（前田さん）



エンダモ並みにつまんでシェイプアップ！
マッサージャーの肉を挟むような動きが心地よい。コスマンス ECL ジェル 200㎖ ¥5,040　同 エグジット セルリット マッサージャー ¥1,575（CCBパリ☎0120・727・325）



独自のマッサージメソッドつき。
マッサージとの相乗効果で、サイズダウンを図る。みずみずしい感触と香りが、◎。ボディ エクセレンス ファーミング ジェル 150㎖ ¥14,700（シャネル☎0120・52・5519）



塗るだけでキュッと肌が引き締まる。
なめらかな乳液が、肌にのばすとピタッと密着して引き締め感大。ヴィシュア シェイプリフター 200g ¥8,400（ラヴィーゲ☎06・6436・8865）

Q23 よく噛む女は胸が大きくなる!?

A 唾液中の成長ホルモンで、肌のハリはアップする、かも。

「唾液の中には老化を防ぐといわれるパロチンという成長ホルモンがある。それが、噛めば噛むほど出てくるんです」（森崎さん）

つまり若い肌を維持するには、意識的に噛むことが大切。

「噛むことで満腹中枢が刺激されて脳ではセロトニンが出て、肌ストレスを抑える、という効果も。根菜や雑穀入りの米など、硬い食材を意識的に食べましょう。ガムも両側で噛むのならOKです」

蝴蝶网

蝴蝶网

話題のコスメのバックステージ

**隠れた名品をより使いやすく!
ホクロもアザも隠すという
高カバー力ファンデーション。**



肌にのばすと、あらゆる色ムラをカバーしてくれる。そんな衝撃的なファンデーションが発売に。

「今回発売するマキエクスペールは、1976年に発売されたカバリングメイクアップ ファンデーションを現代風にアレンジしたもの。カバリング ファンデーションは、舞台俳優やお顔にアザなどのあるお客様から高い支持をいただいている、ロングセラーアイテムです。そんなコスメデコルテの財産を、より楽しんでいただこうと、開発を始めました」（商品開発部・日下祐子さん）

いちばんの特徴は、コンシーラーの約3倍もあるというカバー力。クリームファンデのようにのびがよいのに、色ムラをパーフェクトに隠す。その秘密は特殊なゲルにあるという。

「大量のカバー粉体を抱え込んでも、固くならずぷるぷるのまま。ゲルに軽い乳化力があるので、応用として水に濡らしたスポンジを使って肌にのばすと、仕上がりがさらに長持ちするという利点もあります。また、別売りで用意したテクスチューナーを混ぜれば、強力なカバー力をよりソフトにコントロールすることが可能。肌に合わせた色に001番のハイライトカラーや900番のシェーディングカラーをブレンドすれば、顔の立体感を自在に操ることもできます。仕上がりは、マットでポアレスな、完璧な肌色。パーティドレスや気合を入れたポイントメイクなど、晴れの日の装いにマッチします。おしゃれマインドの高い女性に愛用していただけるアイテムと自負しています」

マキエクスペール
カバリングメイクアップ ファンデーション

コスメデコルテ

**肌を一分の隙もなくドレスアップしたい日におすすめ。
特殊メイク並みにカバー力のある新ファンデーション。**

vimee.net

マキエクスペール カバリングメイクアップ ファンデーション　左から時計回りに、302、202、001（ハイライトカラー）、900（シェーディングカラー）各¥5,250 10/16発売（コスメデコルテ☎03・3273・1676）



**下地やクレンジングも
高機能な専用品を開発。**

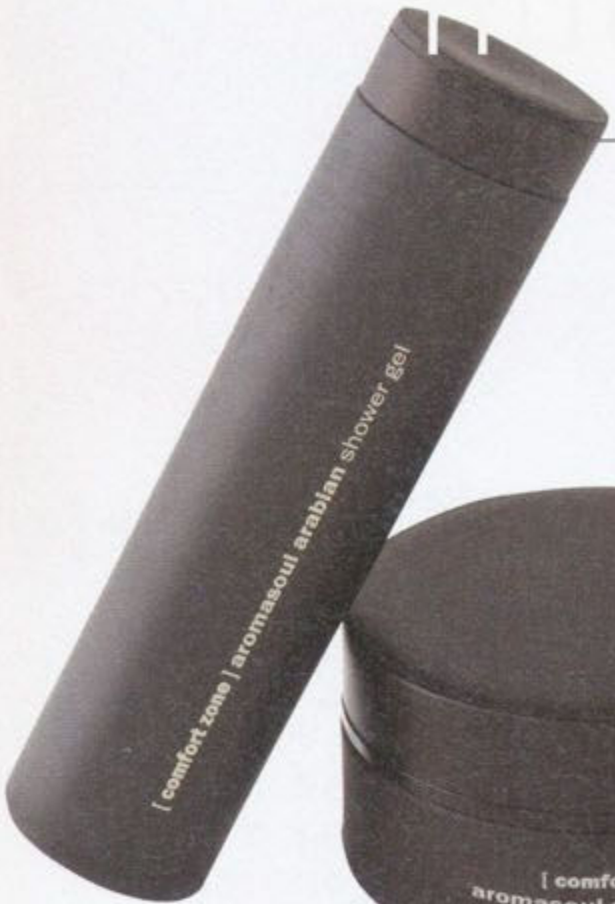
右・高いカバー力のファンデを、難なく落とす。マキエクスペール ディープクレンジングオイル200ml ¥4,725
左・メイクの密着度を上げる。同バランシングミスト50g ¥1,575 10/16発売（コスメデコルテ）

蝴蝶网

新製品 *Calendar*

10/14 ▶ 10/20

おうちでゆっくりおこもり美容が楽しくなる季節。寝てる間ケアやバスグッズでお手入れに励もう。



10/16

オリエンタルな香りのバスルームで世界旅行気分を味わえる!

東洋、地中海、インド、アラビアという4つの土地を、香りからイメージしたライン。アラビアンはジンジャー、レモン、パチュリなどスパイシーな香りをブレンド。泡切れのよいシャワージェルで汚れを落とし、お風呂上がりは濃厚なクリームで肌に潤いを与えて。

左・コンフォートゾーン アロマソウル アラビアン シャワージェル 200ml ¥4,725　右・同アラビアン クリーム 150ml ¥9,975（コンフォートジャパン☎045・411・5051）



10/15

サッと唇にのばせばすぐ色づく優秀リップ!

鮮やかな色を再現する、発色のよさに注目。見たままのピンクやレッドに色づくのに、みずみずしく透明感さえ感じる、唇の仕上がり。スキンケア発想から生まれただけあって、シアバターなどの保湿成分もバッチリ配合。いつまでも潤う保湿力の高さも、お見事。

リップ カラー スムージー　右から、C 04、05、12 各¥2,625（クリニーク ラボラトリーズ☎03・5251・3541）



10/16

お手入れの仕上げに使ってたるみ肌を引き上げる。

クリームなどをなじませた後、トリートメントの仕上げに使うユニークな美容液。みずみずしいセラムはすぐ吸い込まれ、クリームのベタつきを抑える印象。使った後の肌は、引っ張られるような膜感を感じる。たるみ始めたフェイスラインの改善効果が期待できそう。

レネルジー モーフォリフト R.A.R.E. コントゥール 25ml ¥10,500（ランコム☎03・6911・8151）

10/15

なじませて眠るだけでしっとり重みのある潤い髪を育てる。

紫外線や大気の影響で傷んだ髪を、眠っている間にリペアするクリーム。髪の中心にあるメデュラという部分にまで浸透するコラーゲン、水分を閉じ込めるCMC成分など、補修＆保湿効果の高い成分を配合。翌朝、長い髪が絡まらず、スルリと櫛が通る様子に、感激！

ヌーディオーラ ヘアトリートメントクリーム フォーナイト 125g ¥2,415（サンテック産業☎06・6394・6141）





岡野瑞恵が指南
美のミラクルテク

最終回

秋本番、そろそろ唇も熟し頃。

秋冬のメイクというと、ポイントは目元になりがち。でも、そろそろリップを美しく使いこなしたいな～と思っていたら、この秋、まさに私好みの高級感があるシアーな赤い口紅が登場。グレーの服に合うやや濁りのあるレッドで、それは大人っぽくてモダンで本当に美しい。そう、こんな色がずっと欲しかったんです！

この手のシアーでいて繊細な色の魅力をきちんと活かすには、単に塗るだけではダメ。まずは、唇の状態を整えるためのベースづくりが肝心です。それには保湿効果もあるリップ用のコンシーラーかベージュの口紅を使って、唇の色みを抑え、くすみなどをしっかりカバーすること。ベージュは唇まわりの肌にもよくなじむので、輪郭もきれいに見せられます。「きれいだね、唇！」とみんなに言わせたいので、このリセットこそが不可欠。もちろん、リップクリームやリップ美容液で常にケアすることも忘れないで。

ベースができたら、その上に口紅を中央部分にのみ重ねて。すると熟した果実のような豊潤な唇に。それは上質なシルクシフォンの下着を重ねたような、ラグジュアリーでセンシュアルな印象。改めて思うけど、唇って本当にセクシーなパーツ。大人の女たるもの、そろそろ唇にきちんと手をかけて周りと差をつけてみて。グッと雰囲気が変わりますよ！

岡野瑞恵さん
ヘア＆メイクアップアーティスト。「今秋はリック・オウエンスのレザージャケットを着回す予定なので、クールなメイクを目指します」

イラスト・Chieko Hara（chienoix）　取材、文・鈴木智子

果実リップのつくり方



岡野のお気に入り

今年の赤リップの中でもピカイチ。大人のグレイッシュレッド。ルージュ ヴォリュプテ No.20 ¥4,200（イヴ・サンローラン・ボーテ☎0120・006・912）

1 唇の形と色をリセットする。

リップコンシーラーかベージュの口紅をブラシでつけ、唇の輪郭にのせて、その後、内側に向けてなじませる。





左・アンティセルン コレクトゥール ¥1,890（ブルジョワ☎0120・791・017）　右・コフレドール コントロール リップベース¥2,100 ＊編集部調べ（カネボウ化粧品☎0120・518・520）

2 中央にだけ赤を。ぷっくり感が命。

赤い口紅を指で中央にだけつけて、たたくようにしてなじませる。中央がぷっくり膨らんで見えるように仕上げて。



このコーナーは今号をもって終了いたします。

写真・小笠原真紀　スタイリスト・渡辺浩司　ヘア&メイク・iNOMATA　構成・Suivre
ジレ¥[illegible]050　デニム¥42,000（共にVivienne Westwood MAN／ヴィヴィアン・ウエストウッド インフォメーション☎03-5791-0058）　Tシャツはスタイリスト私物

蝴蝶网



第53回
成宮寛貴 美容力向上委員長
やらせていただきます！

成宮アンケート結果発表!! ビューティ編

WEBで募集していた
女子アンケート結果を大公開!
ビューティ事情を徹底レポート!!

こんなにたくさん集まりました!



アンケート集計結果
回答総数：1555人
平均年齢：24.9歳

Q 最近のマイ美容ブームは!

美顔器／つけまつげ／イオンスチーマー／コアリズム／BBクリーム造顔マッサージ／オーガニックコスメ／コラーゲン摂取／加圧トレーニング

narimiya pickup

QVCで知った、**卵殻膜**が主成分のTO-Ⅱというサプリをのんでから肌の調子がいい（24歳）　洗顔後は**精製水**でふき取りをしてから、基礎ケアをしています。大人ニキビができにくくなりました（31歳）　**トレーシー・アンダーソン**のトレーニングDVDで有酸素運動（29歳）　骨気メソッド！小顔マッサージもいいけど、そもそも骨格からなんとかしたいと思ってるので（28歳）　化粧水もパックも、手づくりして3年目。季節や肌の調子で、アレンジできます（26歳）



1位



2位



3位

Q 2年以上愛用してる化粧品を教えて。

1位 資生堂 マキアージュ ファンデーション　79人
私の肌にすごく合う。しっとりしていてキメが整う。毛穴も目立たなくなってきた（23歳）　気が付けば口紅も、眉ペンもマキアージュ。揃ってきました（25歳）

2位 コーセー 雪肌精　64人
5年も愛用中。肌が落ち着きました（31歳）

3位 デジャヴ 塗るつけまつげ　52人
使いはじめたのは高校生のとき。ずっとコレ（26歳）

4位 KATEのアイシャドウ（40人）　リーズナブルなのに、ラメ感が最高（23歳）　5位 RMKのリキッドファンデーション（38人）　肌に馴染んでクセになります（28歳）　6位 オルビスの化粧水（25人）　無添加なのに、すごく肌が整う。シリーズで愛用中（29歳）

Q まだトライしてない美容法は?

プラセンタ注射／美顔器／腸内洗浄／レーザー治療／ケミカルピーリング

narimiya pickup

ドクターフィッシュ（24歳）　**ミイラ美容**＝ボディラップ（28歳）　目にバターを入れるアーユルヴェーダの美容法（23歳）　冷凍フェイシャル、**-180℃エステ**。冷やし系美容（32歳）　角質を育てて美肌になる、角質培養（21歳）　**肌断食**（18歳）　毛髪サプリ（毛髪のミネラル検査でサプリをオーダメイド）（24歳）

月々の美容代結果

最高額　10万円以上
基礎化粧品、美容注射、点滴、フォト、エステ、美容室etc…でそのぐらい（26歳）



Q 美容力向上委員会で今後取り上げてほしいテーマは?

1位 ダイエット
2位 毛穴
3位 ニキビケア
4位 乾燥肌
5位 顔痩せ

narimiya pickup

「30歳女の魅力について（委員長に聞く）」「おしりのざらつき改善」「貧乳改善テク（泣）」「彼氏の美容力、こっそり向上キャンペーン」「セルライト撲滅」「ヒールをキレイに痛くなく履く方法」「プチプラコスメ」「月のリズムでキレイになる」「ヒザ痩せ大研究!」「読者変身企画をもう一度!!」「委員長がグッとくる、女子の好きなしぐさランキング」「目のクマを徹底レスキュー」「ゴマの力」

みんな意外にマニアック!?



成宮寛貴
俳優。1982年生まれ。10月19日（月）21：00～放送の『東京DOGS』（CX系）第1話にゲスト出演。オフィシャルサイトhirokinarimiya.com

彗美网 vimee.net

NEXT ISSUE!
第54回
成宮アンケート結果発表!! 女ゴコロ編

Q 委員長におすすめの美容力向上アイテムを教えて!









拡大鏡、毛穴のつまりがよく見える（23歳）　**桑の葉美人っていう青汁**（26歳）　**沖縄の土“クチャ”の泥パック**。地中海や死海と同じ成分をもつ粘土で、ミネラルが豊富らしい（28歳）　肌がキレイになったマジックソープ（29歳）　EGF（細胞再生因子）系のアイテム（31歳）　フラーレン（ナノレベルの美白成分）系コスメ（34歳）　吸油面紙っていう脂取り紙（28歳）　ジャネスのサンケアローション。植物の成分だけで紫外線カット（26歳）　PANGEA（オーガニック系コスメ）のリップケア（21歳）　毎日水素（サプリ）! 体が軽くなる。二日酔いもしない!（24歳）

蝴蝶网
udie.com



身近なものをクリエイト。
マイタンブラーと過ごす自分らしい時間。

思いのままにアレンジができる
『スターバックス コーヒー』のタンブラー。
藤原ヒロシさんにオリジナルのデザインと、
自分らしさを出すためのヒントを聞きました。

慧美网
vimee.net

 写真・佐山順丸　取材、文・渡来 徹

蝴蝶网

今の気分に合致した、「マイタンブラー」。



藤原ヒロシさん●音楽プロデューサー、「fragment design」主宰。車やデジタル家電、時計など幅広くデザインに精通し、ジャンルを問わずその見識を求められる機会が多い。自身が携わるアパレルブランドも複数ある。

――今回はタンブラー用のデザインを考えていただきましたが、まずは藤原さんが普段、どのようなシーンでスターバックスをご利用になっているかお聞かせいただけますか。

藤原　事務所での打ち合わせやレコーディング時に、誰かがまとめて買ってきてくれたりとか、ポットサービスで置かれていたりすることが多いですね。事務所近くのスターバックスでは打ち合わせをすることもあります。また、スターバックスには無脂肪ミルクが置いてあるので、それを飲みに行くこともありますよ。

――それはやっぱり、カロリーコントロールのためですか？

藤原　普通の牛乳よりも無脂肪乳の風味が好きなんですよ。扱いのあるコーヒーショップはいまだに多くないので、重宝しています。ついでにふと、〝コーヒー牛乳〟がメニューにあったらいいなと思うこともあります。子供の頃から慣れ親しんだあの味って、やっぱり独特ですし。たとえばウィーンのスターバックスの店舗に行くとホットチョコレートだけで3～4種類置いてある。そういった地域ごとの違いが感じられるようなメニューが増えていくと、個人的にはうれしいんですが。

街の風景を一変させたスターバックスが再び……。

――タンブラー用のデザインを考えるにあたって、意識したことは？

藤原　スターバックスが日本に上陸した頃って、本格的なコーヒーを歩きながら飲む感覚はなかったと思うんです。それがNY的で当時流行ったヤッピーっぽい感覚でウケ、人気が出た。結果的にスターバックスのカップを持ち歩く人々は、街の風景を変えたんですね。今、その感覚に近いものがマイタンブラーなんじゃないかと思うんです。マイ水筒を持ち歩くようなエコ意識の高まりや、ケータイや手鏡などをデコレートする感覚に近い。タンブラーを持っていくとキャッシュバックされるのも、時代のニーズに合ってると思います。

――そういえば、先日発売された藤原さんの本に、新しい古いを問わず、'09年に紹介したいものを取り上げたって書いてありましたね。

藤原　今の時代、一から作れるものってすごく限られると思うんですよ。どのタイミングで何をどう紹介するか、がポイントになっている。だから、すでにあるものをうまく利用しながら、そこに時代性や自分の気分をのせられるような。そういったことも踏まえて、「クリエイト ユア タンブラー」のデザインも、素材は身近なもので、そして気軽に自分らしさを発揮できるようにという点を意識して進めてみました。

――自分らしいデザインって、ハードルが高い気もしますけれど……。

藤原　そんなに難しく考える必要はないですよ。たとえば好きなブランドの買い物袋を型紙に合わせて、切って入れるだけでもいいんじゃないかな。簡単にできますし、紙の厚さもちょうどよさそう。

――面白そう。メインのバッグのほかに、ショッピングバッグを持ち歩く子は、多いですし。

藤原　極端な話、その日のバッグとお揃いにするとか、洋服の色と合わせるとか、それぐらいの感覚でいいんですよ。好きな雑誌のページを切り抜いて使ってもよさそう。なんか違うかな、と思ったら差し替えればいいだけですし。飽きたら替える、気になったら切り出して試してみる。

好きなものを切り出して、スポッと入れるだけです。

――その点、「クリエイト ユアタンブラー」は、ボトムのキャップを外して台紙を入れ替えるだけで簡単にデザインが替えられますからね。それくらいの感覚であれこれ試してみることで、かえって自分らしさが見えてくることもありそうですね。

藤原　ほかにアルミ箔のようなものを入れても違った見え方になると思いますし、会社や事務所単位で、ロゴの入った紙を使えば宣伝にもなるのではないでしょうか。集団として使うのであれば、先の総選挙で、キャンペーンの一環として使われても、面白かったかもしれませんね。

――藤原さんのデザインには、☆がたくさん入っていますね。

藤原　今シーズンは、レディースファッションでも、☆柄は目立っていましたし、ちょうどいいかな、と。黒地にすることで、甘くなりすぎないようにしています。色合いは、スターバックスのロゴをイメージしたものです。ただグリーンはちょっと明るめのものを使って、差し色として際立つようにしました。

――苦労された点はありますか？

藤原　両端の重なり部分は、処理をあれこれ悩みました。結果的に、今シーズンの気分でもある☆柄をモノグラム的に並べるところに落ち着きましたが。これは、僕が携わってるブランドのシャツの図柄でもあるんですが、お気に入りの柄も柔軟に取り入れていいと思います。同じ流行のヒョウ柄などは、パターンのつながりを気にせず使えそうですしね。

――このほかにweb用のパターンもあるんですよね。

藤原　もう一つは方向性を変えて、ナチュラル系に仕上げました。

――それは楽しみです。早速ホームページにアクセスしなくては。



シューズにバッグ、ギター、目覚まし時計、輪ゴムなど、藤原さんが今年目線でセレクトしたプロダクツが100点登場する。『Personal Effects Hiroshi Fujiwara』2625円（藤原ヒロシ著／マガジンハウス）

慧美网 vimee.net



誌面用にクールなイメージの☆パターンを作ってくれた藤原さん。web用デザインのダウンロードはこちらから。http://www.starbucks.co.jp

蝴蝶网

縁に沿って切り出せば、
タンブラー台紙として
そのまま使えます。

キリヌク





人気の☆柄をモノグラムにデザイン。

「スター柄は今シーズン、ウィメンズファッションで多く見られたモチーフなので、取り入れてみました。両端が重なることを考えると、モノグラム的なデザインのほうが収まりやすそうだったのも理由の一つ。パターンは僕が関わる『ユニフォーム・エクスペリメント』というブランドの、シャツデザインをベースにしました」（藤原さん）。クリアタンブラー越しに見える、漆黒に白抜きの☆たちは、ちょっと早く訪れたクリスマスのよう。

✂ キリヌク

タンブラーアート展
「Tumbler Tumbler」
開催中。



蝴蝶网 hudie.com

自分のタンブラーやマグを持っていくと、今だけドリンクが50円引きになります！

ドリンクを購入の際にタンブラーやマグカップを持っていくと、通常20円の値引きが今だけ50円引きに。資源の節約に協力したことへの、スターバックスからのお礼なんですって。期間は11月3日まで。これをきっかけにマイカップ、マイタンブラーを持ち歩くのもありです。なお、藤原さんのデザイン画は、スターバックス コーヒー 銀座マロニエ通り店で展示しています。さらに、『スターバックス コーヒー』のwebサイトでは藤原さんが手がけた別バージョンも公開中。ダウンロードもできます。詳細は下記サイトでCheck!!
http://www.starbucks.co.jp

慧美网 vimee.net

写真・天日恵美子　スタイリスト・阿部剛志　インタビュー、文・渋谷直角



左から、上田晋也さん、有田哲平さん。特典映像も多数収録した『くりぃむナントカ』DVDは、各¥2,940でアニプレックスよりVol.1～3が発売中。また、MCを務める『シルシルミシル』（テレビ朝日系）も好評OA中。

くりぃむしちゅー

Creamstew●お笑い芸人

『くりぃむナントカ』の上田が、本当の上田の姿なんですよ。

番組終了後も熱烈な支持を受けているバラエティ、『くりぃむナントカ』がDVD化。"ゆるグダ"といわれる独特の雰囲気と、2人のやんちゃっぷりに笑っているうちに、いつしかこの世界観にハマってしまいます。●

——DVD化のきっかけは？

有田　番組が終わってから、すぐに「また見たい」と多くの人が言ってくれて。そういう話は前からあったんです。ただ、先に『アメトーーク！』さんにDVDを出していただいて、実績を作ってもらってから、うちらも出そう、と思って(笑)。

——"ゆるグダ"番組らしい、不思議なテンポが魅力ですね。

上田　収録中、僕と有田が脱線してふざけることはよくあるんです。普通そこはカットするんですよ。でもこの番組は「そこ使うんかい！」みたいな(笑)。

有田　テンポが良い部分をあえてカットしてるんです。しかもそれで、（オンエアするには）「3分足りない」とか言ってましたから。ここまでダラダラしたバラエティは他にないですよ。

上田　でも、見ると面白いんですよね。見て損した、ってことには絶対ならないと思います。

——有田さんがMCをしたり、上田さんがイジられるのも、他の番組ではあまりないですね。

有田　というか、上田は他の番組ではモデルや俳優と偉そうにトークしてるでしょ？(笑)　僕にとっては、このDVDで変なカツラかぶったり、ビンタされてる方が本当の上田なんですよ。

上田　いや、そんなことはないんですよ。どっちも僕です。

有田　僕は、このDVDのような、本来の上田に戻ってほしい。高校生の頃や、お笑い始めた頃の、面白かった上田に…。

上田　何だ、その、今の上田は何もない、みたいな感じは(笑)。

——(笑)　ところで有田さんは、'07年の『アンアン』〈女の敵だと思う男〉で、3位でした。

有田　はははは！　そうですか。

——理由は、「合コンで女性を取っ替え引っ替えしてそう」。

上田　相方の名誉のため、僕から言いますけど、〈女の敵だと思う男〉3位？　ふざけるな！

——おお。

上田　1位だろう!!(笑)　3位とは何事だ、と僕は『アンアン』さんに言いたい(笑)。

有田　でもね、読者の方は一人ずつ、実際に僕と飲んで、一緒に過ごしてほしいです。それでも敵だと思いますか？　って。二人で過ごして、やっぱり敵だと思ったら、僕も納得しますよ。

上田　…まあ、これ、コイツがよく使う手なんですけどね。

有田　ははははは！

慧美网
vimee.net
蝴蝶网

タランティーノがすごいのは「こんなにオモシロイ話を思いついたんだ！」と友達を楽しませる少年のような無邪気さで映画を作る、そのパワー。映画に自分の好きなものをてんこ盛りにする。派手なバイオレンスやアクションが生理的に気持ちいい理由はそれが計算されたものではなく、タランティーノの本能から生まれたものだから。ウケ狙いで計算されたものは体が無意識に察知して微妙に不快になりますからね。

映画の舞台は第二次世界大戦期、ナチスに占領され多くのユダヤ人が犠牲となっていたフランス。そこにイギリス軍から秘密裏に送り込まれた集団がいた。その名も〝名誉無き野郎ども＝イングロリアス・バスターズ〟。使命はナチをぶっ殺すこと。しかも限りなく残忍に。木製のバットで頭が粉々に砕けるまで殴り殺す〝ユダヤの熊〟ことドニー。ドイツ兵でありながらナチ将校13人を虐殺し、囚われていたところを助けられバスターズに加わったヒューゴ。そんなバスターズのリーダーがブラッド・ピット演じるアルド・レイン中尉である。やっぱりタランティーノは「男」を描くのがうまい。更に「いかれた男」をかっこよく描くのが彼の真骨頂。タランティーノがブラッド・ピットという素材で作り上げたアルドはアパッチのような巨大なナイフの使い手。そしてなぜか受け口なのが笑える。なにより好きなことは殺したナチの頭の皮を集めること。情けも恐怖心もない、ただ楽しくこの恐ろしい仕事をこなす勇敢なアホ。

この映画でブラッド・ピットと同じくらいインパクトがあったのが〝ユダヤ・ハンター〟の異名をもつランダ大佐。このランダを演じたクリストフ・ヴァルツの演技がサイコで素晴らしい！ 映画はランダが田舎町の農場主の家にジープでやってくるシーンで始まる。床下にユダヤ人の一家を匿っている農場主をまるで真綿で首を絞めるがごとく、徐々に一度も声を荒げること無く微笑みながら追いつめていくシーンはランダを演じるクリストフの独壇場。

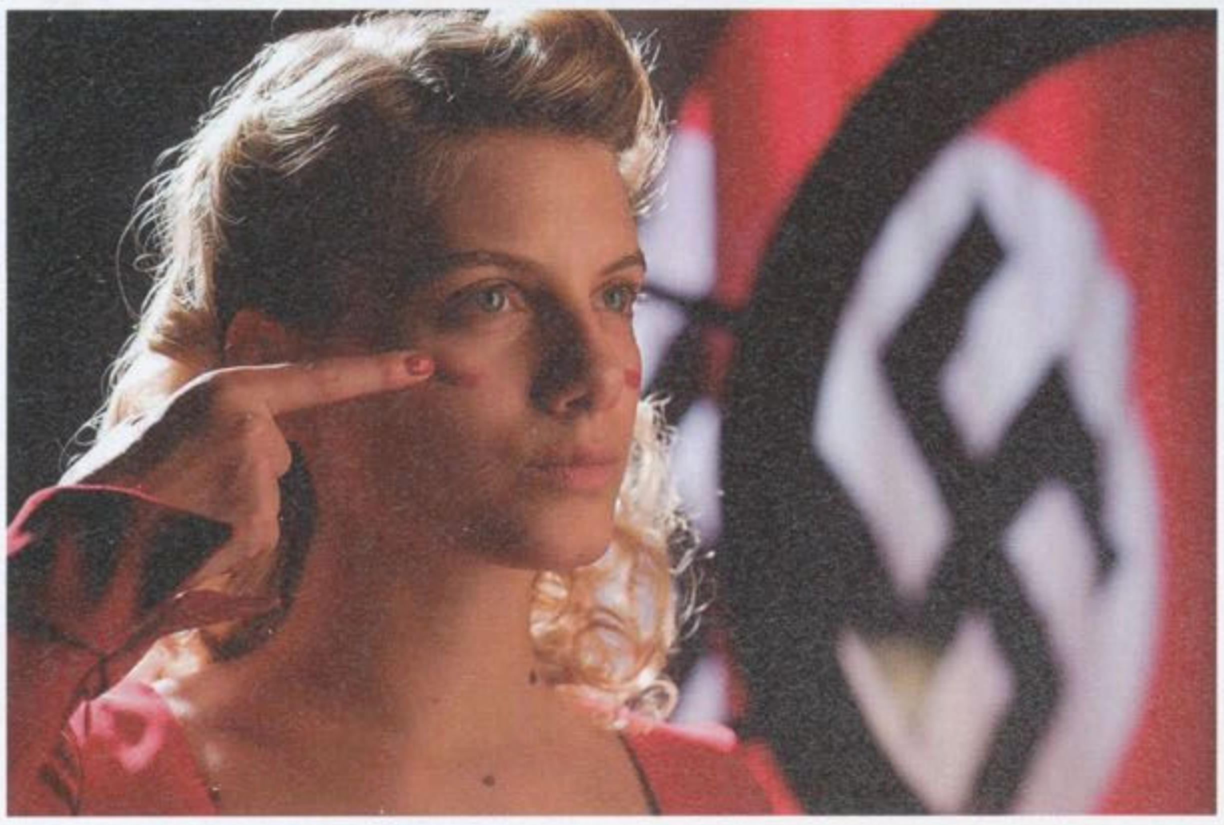
この時ランダに家族を目の前で射殺されながらも生き延びた美女ショシャナ。数年後、彼女はフランスの街で伯母から譲り受けた映画館の館主となって暮らしている。物語はナチスの将校が彼女の過去も知らず一方的に彼女に恋心を抱いたところから急展開する。その将校がナチス高官の集う映画のプレミア上映をその映画館で行うことを決めてしまうのだ。それにはヒトラーと憎きランダも出席する。メラメラと復讐心に燃えるショシャナ。一方、イギリス軍もその上映会の情報をつかみ、ナチもろとも映画館の爆破をバスターズに命ずる。これによってナチスとバスターズとショシャナがタランティーノの大好きな「映画」で結びつき、やがて考えもつかないナチ撲滅へのストーリーへ…。

ヒトラーもこんな作り話を見たらきっと激怒するはず。しかし「大衆は、小さな嘘より大きな嘘にだまされやすい。なぜなら、彼らは小さな嘘は自分でもつくが、大きな嘘は怖くてつけないからだ」と言って大きな嘘でプロパガンダを行ったのはヒトラー本人。史実を完全無視したこの映画は、言わばタランティーノの大きな嘘。だから怒るわけにもいきませんね(笑)。

イングロリアス・バスターズ

大衆は小さな嘘より大きな嘘にだまされやすい。
史実無視のこの映画は、言わばタランティーノの"大きな嘘"。





［作品ノート］1941年、フランス。ショシャナ・ドレフュス（メラニー・ロラン）は、ナチスに家族が処刑される現場を目の当たりにする。そのころ、ヨーロッパではアルド・レイン中尉（ブラッド・ピット）が、ユダヤ系アメリカ人からなる一団を結成、ナチスへの反撃をもくろんでいた。パリで映画館のオーナーとしてひっそりと生きるショシャナと、レインの一団、イギリスの二重スパイであるドイツ人女優…それぞれの人生が交錯し始める…。監督・クエンティン・タランティーノ　11月20日、TOHOシネマズ 日劇ほか全国ロードショー。

©2009 Universal Studios. ALL RIGHTS RESERVED.

Relay Movie Review >>

SMAPの稲垣吾郎さん、作家の角田光代さん、CMプランナーの多田琢さん、女優の広末涼子さんがリレー形式で新作を紹介してきたコーナー、今回が最終回となります。ご愛読ありがとうございました！



this week

多田 琢

CMプランナー。'04年に映画『SURVIVE STYLE5+』（原案・原作・脚本）が。近作はFUJIXEROX「Balloon篇」、役所広司さん出演のダイワハウスのCMなど。

文・兵藤育子

ROAD SHOW

『アンナと過ごした4日間』

舞台はポーランドの地方都市。病院の火葬場で働く中年男レオンは、宿舎に暮らしている看護師アンナの部屋を、自宅から双眼鏡で覗くのを日課としていた。そんなある日、釣りの帰りに雨宿りした先で、アンナが乱暴されているところを目撃したレオンは、容疑者として逮捕されてしまうのだが……。ポーランドの"幻の巨匠"と称される、イエジー・スコリモフスキ監督の17年ぶりの最新作。

©Alfama Films, Skopia Films



監督・イエジー・スコリモフスキ　出演・アルトゥル・ステランコ、キンガ・プレイス　10月17日より渋谷シアター・イメージフォーラムにて上映。

『犬と猫と人間と』

ある日、猫好きなおばあさんが不幸な犬猫を減らしたいという思いから、監督に映画の制作を依頼。日本のペット事情に関する知識がほとんどないまま制作を始めた監督は、保健所で日々殺されていく犬猫や、自分の都合で簡単にペットを手放す、無責任な飼い主など驚くべき現状を目の当たりにする。ペットブームの闇を映し出し、疑問を投げかけるドキュメンタリー。動物好きな人こそ必見の作品です。

©2009.group Low Position



監督・飯田基晴　出演・マルコ・ブルーノ、[illegible]央子、小西修、小西美智子、[illegible]司、[illegible]香　財団法人神奈川県動物愛護協会　ユーロスペースにて上映中。

岡田准一のEXPOSURE

エクスポージャー　1.カメラの露出　2.暴露　3.人前に出ること



第188回

1日の流れで聴きたいおすすめの曲をセレクト！

岡田准一

待望の映画『SP』撮影で多忙の日々。次回は速報をスペシャル版でお届けします。今年の20th Century／Coming Centuryのライブ DVDも絶賛発売中！

秋も深まって、じっくり音楽を聴きたい気分。今回は僕のおすすめの曲をオリジナル・コンピレーション・アルバム風に集めてみようと思います。1日の流れで聴く構成で考えてみようかな。

まず朝。1曲目はパッと目が覚めるようにブラック・アイド・ピーズの『アイガッタ フィーリング』。この曲は今年のカミセンライブでステージ前の柔軟の時にかけてた。テンション上げつつ、体をケアした、この夏の思い出の曲。

家を出る直前は、スキマスイッチの大橋卓弥さんの『そろそろ行かなくちゃ』はどうだろう? 意味もなく午前中休んでしまって、なんとなく今人生に燃えてないんだけど、でもそんなこと言ってる場合じゃない…みたいな内容で、みんなの仕事に行きたくない気分を代弁(笑)。でも、最後まで聴くこと！ 最後の歌詞がいい、です。

通勤中はそうだなあ…、オペラで、プッチーニの〈トゥーランドット〉の中から『誰も寝てはならぬ』は？ 僕はMP3プレーヤーにパヴァロッティのを入れています。某CMでも流れていた曲だから聴き覚えがある人も多いんじゃないかな。

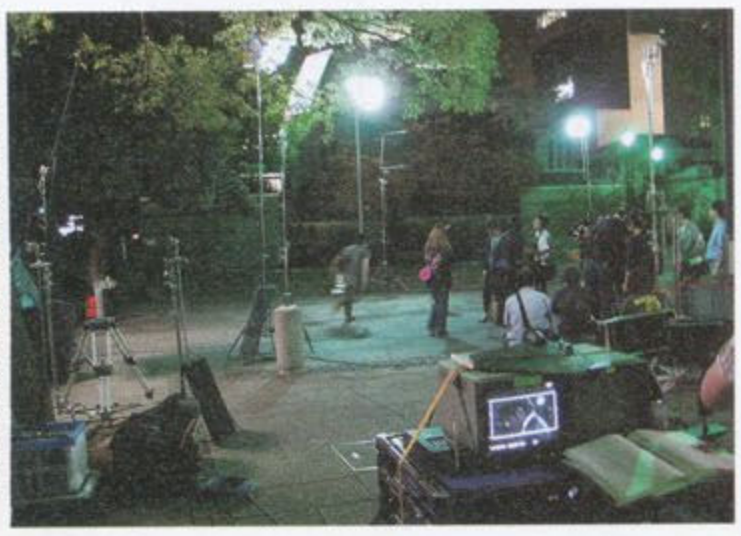
仕事中はオフィスワークの人は音楽聴けないよね…。でもBGMを流せる環境ならおすすめは、フー・ファイターズの『ザ・バーテンダー』。めっちゃロックで戦闘モードになります。警備隊みたいな人がいっぱい出て来るPVもカッコよくて好き。

ランチタイムはちょっとリラックスモードで、ベント・ファブリックの『ジュークボックス』か、ベン・フォールズ・ファイヴの『フィロソフィー』など。ベン・フォールズは立って弾くピアノ演奏を初めてした人。憧れてライブで真似したことがあるけど、すごく弾きにくかったなあ(笑)。元気になりたいモードの昼時なら、ピーター・ビョーン&ジョンの『ヤング・フォークス』もいい。ジャケ写が好きで、一時期CDを本棚に飾って眺めてました。

夕方に聴きたい曲には、定番曲があります。ビル・ウィザースの『ジャスト ザ トゥ オブ アス』。高校生の時、学校の屋上で友達と一緒によく聴いていた。この曲を聴くと夕焼けを見たくなる…。

最後は帰宅してからの曲ですね。僕は夜の時間は声がある音楽を流してなくてクラシック、R&B、クラブサウンズ系が多い。「この1枚」…は悩むところだけど、シガー・ロスの『()』というアルバムで締めよう。名盤です。

これで極私的コンピレーション・アルバムが完成。みんなにも気に入ってもらえるといいのだけど。



ドラマでも訪れたロケ地で映画『SP』の撮影。まん中右寄りにいます！

西 加奈子×せきしろの短歌上等！

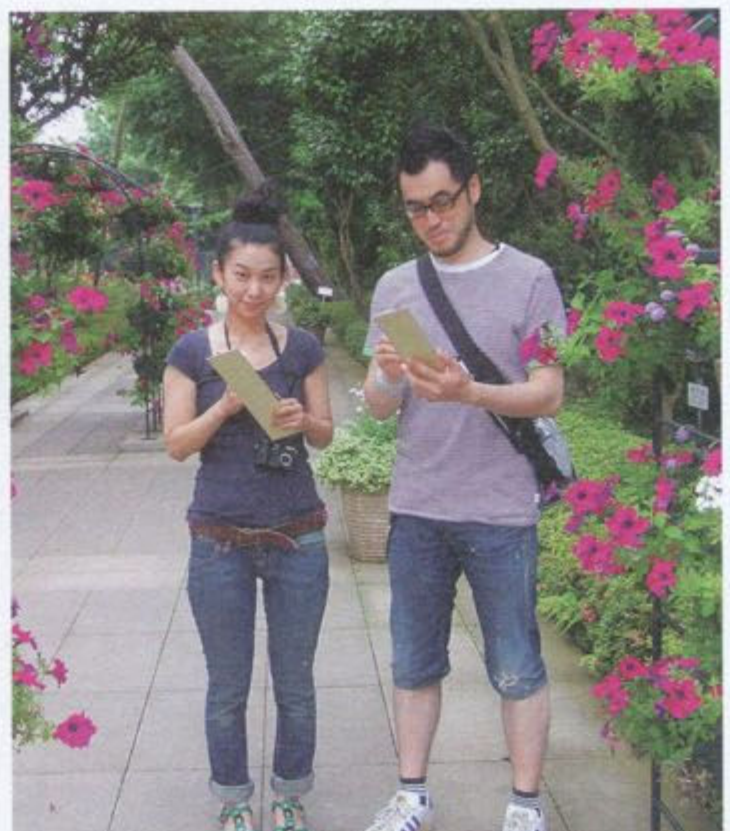
第35回

【今週のお題】
本

お隣のサラリーマンがのぞいてる
うとうと気持ちい ページを閉じねば
光浦

古本に赤線「鰐は思うより
ずっと大きい」こいつがすきだ
西 加奈子

本の上に置くためのレモンがない
ここに来る途中食べたからだ
せきしろ



西 加奈子
作家。イラン・テヘラン生まれ、大阪育ち。近著に『きりこについて』(角川書店)、『ミッキーたくまし』(筑摩書房)が。

せきしろ
文筆家。近著に自由律俳句本『カキフライが無いなら来なかった』(幻冬舎)が。10月末には小説『妄想道』(角川書店)刊行予定。

光　「本」かあ…。私、寝ながら読書するのが大好きで。活字を読みながらフーッと眠りたいんですよ。夢と物語がごっちゃになる感じが好き。でも、子供の頃に親によく注意されたせいで、いまだに仰向けの姿勢で本を読むと目が悪くなると思い込んでる。だから横を向いて読むんですけど、横を向くとやたらとメガネがズレて困る。…という状況を歌にしたいんですけど。

西　そりゃ難しいわあ(笑)。

せ　でも、その悩みはわかります。僕もメガネ族なんで。

西　レーシックしたらどうですか(笑)。私、してますけど、よう見えるし、めっちゃ楽。

せ　じゃあ、お題を「レーシック」に変更するか(笑)。

(…それから10分後)

光　よしできた！ 頑張りました。歌、読みましょうか(抑揚をつけて歌を発表)。

西・せ　あはははは(笑)。

西　「気持ちい」が可愛い。どこかの方言みたい(笑)。

光　「気持ちいい」だと字余りになるから縮めてみました。

西　何を読んでたんですか?

光　『ガラスの仮面』。電車で気持ちよく寝ちゃって。そしたら隣の人が覗いてて。寝ながらも「見てんなー」とわかってたから「閉じなきゃイカン」と思うけど、眠さが勝って、ウニャウニャ…(笑)。

西　気持ちいい瞬間ですよね。

光　せきしろさんの「レモン」は梶井基次郎の「檸檬」ってことですよね。なんか文豪をリスペクトしつつ、小バカにしてるような(笑)。

西　梶井基次郎が文具屋へ行って、平積みにされてた画集の上にレモンを置いて立ち去る話でしょ。あれ、レモンを時限爆弾に見立ててたんよね。

せ　そう。僕は今でもあのレモンの意味がまったくわからない。だから僕は「食べた」。

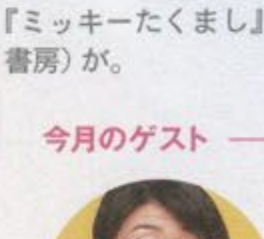
西　悩みねぇんだ(笑)。

光　西さんの「古本に赤線」は、前の持ち主の考え方にYESってことなんだよね?

西　そう。前に買った古本に「モチベーションを保つ」って文章に赤い線が引いてあったことがあって。そんな所に線を引く人よりも、もっとこう「鰐は思うよりずっと大きい」とかって文章に引いている人が私は好きやなあ、と。

光　西さんってやっぱいい人。正々堂々としとるね(笑)。

今月のゲスト



光浦靖子さん(オアシズ)
10/16～大久保佳代子劇団第1回公演『尼と耽美』、作・演出に初挑戦！　詳細はwww.p-jinriki.com/pc/talent/oasiz/まで。

MONEY

セーフティネットも万全。注目のFX、始めるなら？



今週の先生



大竹のり子さん
ファイナンシャルプランナー、FPウーマン代表。著書に『ロハスに楽しむFX』（小学館新書）など。
http://www.fpwoman.co.jp/

少ない元手（保証金）で多額の外貨を取引できる、FX。前回紹介したメリットに加えて、セーフティネットが用意されているのも魅力です。これは、**保証金が一定率を下回りそうになると警告メールが届き、実際に下回ると強制的に決済が行われる「ロスカット」**というもの。投資家を破産から守るためのしくみです。

うまくいけば為替や金利差で外貨預金以上においしい思いができて、危ない時は警告もしてくれて。至れり尽くせりの感もあるFX。一度いい目を見ると、他の貯金も注ぎ込んで…と走りたくなりますが、それは厳禁。落とし穴は必ずあるものです。

初めてトライするなら、レバレッジの高さをやたらにアピールするマイナーな専門業者ではなく、**メジャーな業者や、証券会社で窓口を開くのが無難**です。各社の「お試し」版で感覚をつかむのもいい。実際投資する場合は、もちろん余裕資金で。勉強のために使ってみよう、くらいの気持ちがあればベターです。

＊＊＊

バランス感覚を持ってマネー運用を楽しもう。

これまでの連載で繰り返しお伝えしてきましたが、**投資の肝は「バランス」に尽きます**。リスクを分散させ、長期に少しずつ利益を受け取る。上手にお金に〝働いて〟もらうコツを押さえ、ゆったりと投資生活を楽しんでください。

まとめ
花形投資のFX。他の投資同様、バランスを大切に。

■編集Nがバーチャル取引を体験！

大竹さんの説明を受け俄然やる気を出した編集N。無料でできる「お試し版ジョインベストFX」（https://virtualfx.joinvest.jp/）でFXのイロハを実地で学ぶことに。狙いは高金利で人気の豪ドルや南アフリカランド。仮想とはいえ元手50万円を殖やす気満々です。

｜購入｜ 50万円の元手で、南アフリカランドを購入。

通貨ペア	新規/決済	取引	注文種類	数量	注文価格	有効期限	注文状況	注文番号	注文日時
ZAR/JPY	新規	買	ストリーミング	100,000	12.08	-	約定済	090828 000103	2009/08/28 12:12:28

❶通貨ペア	❷現在値		前日比	高値	安値	❸スワップ 2009/09/02	
	売	買				売	買
USD/JPY	92.98	93.02	+0.07	93.03	92.54	-6	+1
EUR/JPY	132.35	132.42	+0.20	132.46	131.49	-9	+1
NZD/JPY	62.87	62.97	+0.17	62.92	62.51	-36	+26
HKD/JPY	11.96	12.03	0.00	11.97	11.97	+2	-22
ZAR/JPY	11.79	11.87	+0.09	11.81	11.76	-226	+126

❶通貨ペア：通貨の組み合わせ。
❷現在値：買いと売りで値が違う。
❸スワップ：1日あたりの利息。

スワップに惹かれランドを12.08円で購入。刻々と変わるプライス表（左）でタイミングを決断。が、買った途端11円台に。レバレッジ効果で一時はマイナス2万円突破！　売るべきか大いに迷う。

｜決済｜ 持ち直したところで決済を決断。



1週間ほど我慢すると突然、1ランド=12.28円まで上昇。もう少し上がりそうなので、寝る前に12.30円で指し値注文。翌朝には自動決済。

｜結果｜ 半月で2万円プラスに。

受渡日	項目	入金額
2009/09/17	手数料	
2009/09/17	スワップ損益	+1,788
2009/09/17	建玉損益	+22,000
	計	+23,788

下がった時に売らずに我慢したら、スワップを含め2万円超の儲けに。

大竹さんから講評&アドバイス。
いきなりのマイナス2万円であたふたせず耐え忍んだのはエライ！　直感で買い時、売り時を判断するのではなく、根拠が持てるよう勉強するとさらに◎。

TELEVISION

短期集中講座・第3回
「10月新・連ドラの傾向と対策」

旬なスパイスが効いた、新感覚の月9に期待。

ライターF　祝、月9完全復活！
編集M　てか、その前に、月9は低迷してたわけ？
F　う〜ん、かつてのトレンディドラマ全盛期のような〝他を威圧する存在感〟は薄れてたかも…。
M　そういや、前クールの『ブザー・ビート』には熱狂的ファンがいたよね。あれも復活の兆し？
F　私もハマった一人！　『ブザー・ビート』に女性ホルモンを活性化されまくりの夏、でした。
M　新しい『東京DOGS』のメンツも話題になってるよね。
F　小栗旬、水嶋ヒロはともに月9初登場。しかも刑事コンビなんですよ。月9といえば、広く大衆のニーズに応えたエンターテインメント作品、それもラブストーリーの王道を行く作品が主流でしたから。刑事モノって新鮮。
M　確かに、刑事2人の掛け合いって男くさい感じ。脚本が『33分探偵』の福田雄一だから、深夜ドラマのノリが期待できそう。
F　役者も脚本もスパイシー。新感覚の月9にトキメキです！




『東京DOGS』
10月19日スタート　フジテレビ系　月曜21時〜

高倉奏（小栗旬）は紳士的なエリート刑事。一方、工藤マルオ（水嶋ヒロ）は暴走族上がりの熱い男。タイプの異なる2人がユニークな掛け合いを見せる。出演は吉高由里子ほか。

五月女ケイ子の
電波の国から

※このコーナーでは五月女ケイ子さんと箕昌也さんが隔週で連載を担当します。

第20回
エグザイルが少しずつ自分の中に浸透してます。



絵と文　**五月女ケイ子**
イラストレーター。『五月女ケイ子の乙女のテレビ時間』（メディアファクトリー）、『五月女ケイ子のレッツ!!古事記』（講談社）など著書も多数発売。

前にも書いたエグザイルですが、その後も「劇団エグザイル」「エグ侍」など、いろいろと話題には事欠きません。でも、いまだにメンバーは覚えられません。hiroは覚えました。顔の長いオールバックの人。ただ、前髪をそろえてもhiroと分かるかどうかは自信ありません。ボーカルの2人は、顔は分かりますが名前が分かりません。私のザイル情報はその程度ですが、ボーカルやhiroじゃない、サブメンバー的な人たちが、近頃ピンでCMに出てます。あれ？　この色黒でオヒゲの男性は誰だろう。と一瞬戸惑いますが、色黒でオヒゲなので、なんとなくザイルなんだろうと納得できます。色黒でオヒゲだけどザイルじゃない人にはあやまりますが、なんとなくでも分かるようになったのは進歩です。自分の中にも確実にザイルが浸透した証拠です。自分の中がザイルでいっぱいになる日が近いです。小分けにCMに出てもらえば、一日の中でザイルを目にする回数は、『皇潤』のCMの三國連太郎と同じくらいになります。私がザイルを完全制覇するその日まで、どうぞもう少しだけ美白せずヒゲをそらないでいてください。



写真・石原敦志　文・西野入智紗

蝴蝶网

anan 名曲探偵団♪

第8回 テーマ「TK祭り」

カラオケ界を席巻!? 小室哲哉が盛り上がるワケ。

小林 小室哲哉の曲って、なんだかんだで盛り上がるよね。
渡辺 聴けば絶対、小室哲哉の曲だってわかるしね。
三宅 globeの曲を入れると、男子の中に絶対1人はマーク・パンサーできる子がいてラップ入れてくるし(笑)。出だしでピンとこない曲でも、ほとんどの曲のサビがタイトルのままだから、わかりやすくてみんな歌えるんだよね。
大浦 そうそう。コレ知ってる！　って、盛り上がるし、当時の思い出も一緒に蘇ってくる(笑)。懐かしいのに湿っぽくないのも良いんだよ。
三宅 学園祭の時にカバーして歌ってたなぁ、とかね(笑)。やっぱり世代かなぁ。
小林 '90年代半ばは、相当流行ってたもん。でも10年以上たった今でも色褪せていないのは、やっぱり凄いかも。
渡辺 TKプロデュースの楽曲って総数1億7000万枚以上売り上げてるんでしょ。それって驚異的だよね。
小林 最初に「恋しさと せつなさと 心強さと」を聴いた時は衝撃だったな。ほとんどイントロなしで、いきなりサビでしょ。掴みは完璧だよね。
大浦 女性ボーカルの曲が多い中、H Jungle with tは印象的だったな。私みたいに高い声が出ない女子でも盛り上げられるし。
三宅 たしかにキーが高い曲が多いんだけど、そのぶん歌い上げるからすごくストレス発散にもなるんだよ。サビがキャッチーっていうのもあるけど、意外と歌詞も良くて、超ポジティブな曲が多いの。
小林 だって安室ちゃんが「You're my sunshine」だよ(笑)。あなたは私の太陽なんて、潔すぎる。
渡辺 「BOY MEETS GIRL」も、タイトルそのままで、恋する気持ちが溢れまくるよね(笑)。あとは「Don't wanna cry」も、歌ってるとホントに元気が出るし、サビの部分にかかると、フロアは大合唱！
三宅 歌詞が前向きだから、歌っていると自然とテンションが上がってくるのかも。
小林 歌って踊って気付けば総立ち(笑)。盛り上がりたい時に、TKはもってこい！



右手前から時計回りに、三宅理恵さん（音楽関係）、大浦直子さん（会社員）、渡辺美理さん（webディレクター）、小林紗綾さん（会社員）。

TK祭りの様子（1時間＋延長30分） START!

1 survival dAnce~no no cry more~／TRF（'94年）

2 恋しさと せつなさと 心強さと／篠原涼子 with t.komuro（'94年）



『THE GREATEST HITS ～小室哲哉作品集a～』¥3,150（avex trax）



力強い歌詞が好き。歌い出しがサビなのもポイントです。

3 Feel Like dance／globe（'95年）

4 CRAZY GONNA CRAZY／TRF（'95年）

5 You're my sunshine／安室奈美恵（'96年）



『SWEET 19 BLUES』¥3,059（avex trax）

開放感も恋愛気分も、一緒に高まって熱くなれる！



6 I BELIEVE／華原朋美（'95年）

7 DEPARTURE／globe（'96年）

8 I'm proud／華原朋美（'96年）



『LOVE BRACE』¥3,059（ORUMOK RECORDS）



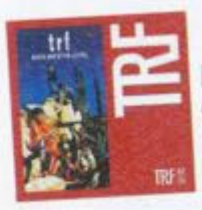
歌うと気持ちいいし、恋する乙女心もグッときます♡

9 Can't Stop Fallin' in Love／globe（'96年）

10 Don't wanna cry／安室奈美恵（'96年）

11 WOW WAR TONIGHT ～時には起こせよムーヴメント／H Jungle with t（'95年）

12 BOY MEETS GIRL／TRF（'94年）



『BOY MEETS GIRL』¥900（avex trax）

キラキラ眩しい歌詞に、気分も体も軽くなる感じ☆



13 Get Wild／T.M.Network（'87年）

NEW DISK



『OOPARTS』
the pillows

後輩ミュージシャンに慕われて20年。納得のポップセンスです！

ミスチル、aiko、GLAYのJIRO…。数多くのアーティストから熱いリスペクトを受ける日本のロックの良心、ピロウズ。流行に埋もれることなく、聴けば聴くほど味の出る"耐久性"のあるメロディ＆歌詞を生み出し続けてきた彼らの姿勢は、スタンダードなロックを詰め込んだ新作にも表れています。¥3,000（tearbridge production）



『Spectacle.』
DAISHI DANCE

名前は知らずとも、ジブリの名曲HOUSEカバーは耳にしてるはず。

札幌を拠点に活動するHOUSE DJ、ダイシダンス。昨年リリースされた『the ジブリ set』がヴィレッジヴァンガードから広がりロングヒット。満を持して発表した新作は、中島美嘉の登場するKATEのCM曲「Memory」をはじめ、キャッチーな歌ものピアノハウスが大充実。とにかく気持ちいい一枚です。¥2,800（Almond Eyes）

トータス松本のオトコゴコロ



第27回 お酒

絵と文 トータス松本

終盤を迎えたソロツアーは、残り数本！　まだこれから観に来られる方は、楽しみにしていてくださいね！　出演中のペプシネックスCMも、もうすぐ新バージョンで登場！

よくビックリされるが、おれが酒を飲むようになったのは約七年前である。それ以前は調子に乗って飲んでもすぐに気持ち悪くなって、

「あー、おれは飲めないんだな」

と、酒でテンションの上がった友達に羨望のまなざしを向けながら痛くなった頭を抱えているだけで、とはいえ特に頑張って飲めるようになりたいとも思わず、酒は嫌いだが、だからといって酒の場が嫌いでもなく、ウーロン茶でも何でも不自由なく間が持つし、こんな性格なのでヘタすれば酔ってる他の誰よりも酔ってる風なテンションでしゃべり倒す誰よりもシラフの男、という感じの生き方をずっとしてきたのである。

そんなおれが飲むようになったきっかけは、

禁煙。

タバコをやめたら、酒が飲めるようになったのだ。なぜだか、それは分からない。みんなは、「たぶん最初から飲めてたんだよ～」というけれど、体質的にはそうかもしれないが、嗜好品というのは、欲しくないものは楽しめない。

つまりおれは、タバコに代わる次の楽しみを酒に求めたのだろう。そしてそれは正しかった。

酒は楽しい。交友関係も増えた。量も、それなりに飲める。いい歳なので、セーブもできる。ただ調子こいて、大声さえ出さなければ。



唯美网 vieet.net

★10月のテーマ



新米

第2週●牧田敬子さん

お米の甘さと相性抜群！作り置きしたいごはんの友3種。

「ごはんに合うちょっとしたお総菜を、いつも冷蔵庫に4つくらい常備しています。今回ご紹介したレシピも、普段家で食べているお気に入りのものです」

シンプルなふりかけ的メニューが3種。アツアツのごはんにのせて食べれば、何杯でもおかわりができそうなものばかり。

「えのきだけやちりめんじゃこ、おかか、挽き肉など、どこでも手に入る食材をシンプルに調理します。ごはんに合う味といえば、やっぱりおしょうゆ。あのしょっぱさと風味は、本当に相性がいい」

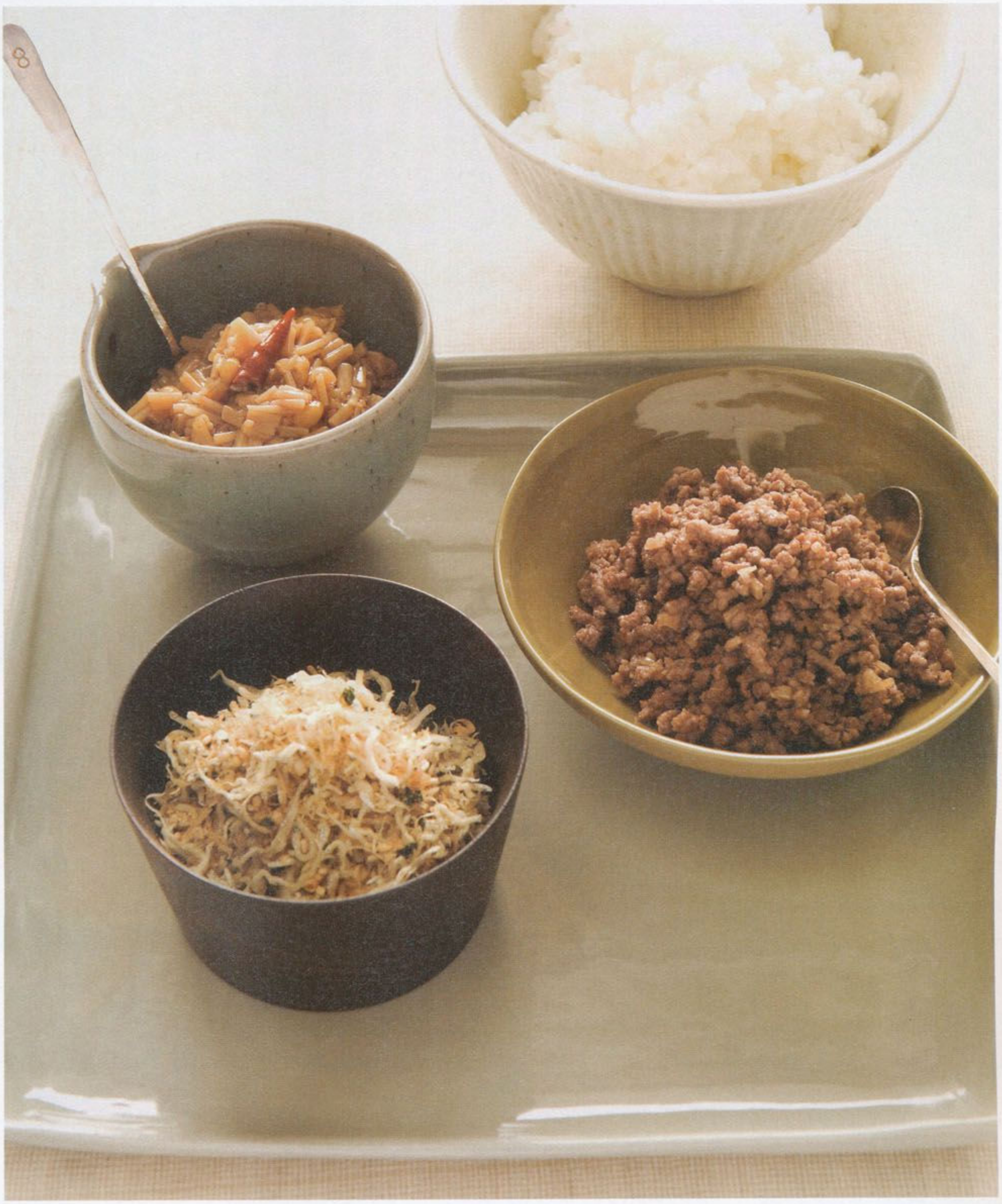
今回使っているお酒は日本酒。普通は料理酒を使うけど？

「料理酒は塩分が少々高め。お料理にも飲んで美味しい日本酒を使った方が、味よく仕上がります」

辛味なめたけ

[材料] えのきだけ150g（正味100g）　赤唐辛子1本　日本酒50cc　みりん大さじ1　しょうゆ大さじ1

[作り方] ①えのきだけは根元を落とし、1cm長さに刻む。赤唐辛子は半分にちぎって、種を出す。②鍋にすべての材料を入れて中火にかける。煮たってきたら弱火にし、軽くかき混ぜて7～8分煮る。煮汁にほどよくとろみがついたらできあがり。③鍋の中で冷ましながら味をなじませる。冷蔵庫で1週間は保存可能。



魚のふりかけ

[材料] ちりめんじゃこ20g　糸がつおひとつかみ　青じそ5枚　白いりごま小さじ1　塩適宜

[作り方] ①青じそはみじん切りに。②フライパンにちりめんじゃこを広げ、弱火にかけ、から煎りする。乾いてきたら糸がつおをほぐしながら加え、カラカラになるまで煎る。③①を加えて混ぜながら煎り、乾いたら、いりごまと塩を加える。④バットなどにあけて広げ、完全に冷ます。密閉容器に入れ冷蔵庫で保存。1週間は保存可能。湿気た場合、から煎りすれば元に戻る。

肉そぼろ、にんにく風味

[材料] 牛挽き肉（赤身）100g　にんにくひとかけ　ごま油小さじ1　日本酒大さじ1　しょうゆ小さじ1　塩ふたつまみほど

[作り方] ①にんにくはみじん切りにする。②フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけて炒める。油が温まってきて、にんにくの香りがしてきたら、挽き肉を加えて中火にし、ほぐしながら炒める。肉が半生くらいで日本酒としょうゆを加えて炒め合わせる。③火が通り、水分が飛んだら味をみて、塩で調味する。脂が多く出ている場合は、フライパンを少し傾けてたまった脂をキッチンペーパーで吸い取るとよい。冷蔵庫で3日間保存可能。

今月のPickup



重さも存在感も抜群、信楽焼のごはん土鍋。

牧田さんのお気に入り鍋は、滋賀県の信楽にある、雲井窯のごはん炊き用土鍋。「雑誌で炊き比べの記事を読み、あまりにごはんがおいしく炊けそうだったので購入しました。厚手でフタが持ちやすいところと、底にまで釉薬が塗ってあり、お手入れがラクなところがいいです。もちろん炊きあがりもすばらしく、みずみずしくて米の味がしっかりする。ゆっくり食事したいときは、これで炊きますね」

料理研究家。小誌をはじめ、雑誌等で活躍。著書に『すっぴん和食レシピ』（文化出版局）など。

vimee.net



1日中メイク直しの必要なし！「be road 散らないシリーズ」がデビュー。

次世代ヘアー界のカリスマといわれる平澤隆司氏が初めてプロデュースした、新メイクアップ商品『be road 散らないシリーズ』がロードインターナショナルから登場。パンダ目にならない、落ちにくい、ウォータープルーフを超えた、プロ仕様の未来式コスメです。「散らない36Hアイライナー」¥2,625と「散らない72Hアイブロウ」¥2,730は、まるでアートメイクをしたかのように落ちません。アートメイクするのは不安、でも化粧直しは面倒。そんな人にぜひおすすめです。ほかに、朝、顔にスプレーするだけでメイクをしっかりキープする「散らない8Hマスクスプレー」は¥2,940。問0120・555・126　http://www.beroad.jp/



「マッサージソファEP-MS40」のクロワッサンスタイル・オリジナルカバーを！

パナソニックの「マッサージソファEP-MS40」は、新発想"ラウンドフォルム"で、もみ心地と座り心地を両立。本体カラーが4種類に加えて、別売のカバーは10色のバリエーション。

今回、fogリネンワークスプロデュースのクロワッサンスタイル・オリジナルカバーを抽選で100名に、これにもれた方の中から抽選でオリジナルペアクッションを3,000名にプレゼントします。締め切り11月30日。

詳細は店頭の応募用紙またはpanasonic.jp/sofaで。問ダブルチャンスキャンペーン事務局0120・601・091



イタリア産フルーツフレーバード・スパークリングワインの5本セットを10名にプレゼント！

「チャオ・イタリアーノ」は果実の香りがはじける、さわやかなスパークリングワイン。やや甘口で、アルコール度数は6%。女性におすすめのワインです。

旬の果実の「ピーチ」「ライチ」をはじめ、「サクランボ」「グレープフルーツ」「グリーンアップル」のみずみずしいフルーツ全5種類のラインナップ。この5本セット（ピーチ、ライチ、サクランボ、グレープフルーツ、グリーンアップル、各750ml 1本ずつ）を10名（20歳以上）にプレゼントします。ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒167-0051東京都杉並区荻窪5－16－14カパラビル6F　㈱アトリエじゅうろく内「チャオ・イタリアーノ」プレゼントAN係へ。締め切り10月28日。問メルシャン お客様相談室☎03・3231・3961　www.mercian.co.jp/wine/ciao

この秋、「そごう・西武」で、地球にやさしいグリーンランニングライフを開催！

いま、空前のランニングブーム。これからランニングを始めようと思っている女性にうれしいニュース！「そごう・西武」ではこの秋、地球にやさしいグリーンランニングライフを開催します。

お洒落なランニングアイテムの紹介はもちろん、シューズアドバイザーによる足型計測会や、トレーナーによるレッスンなど、ランニングについてさまざまなイベントを開催。あの谷川真理さんをゲストに迎え、緑の中を走るランニングイベントも開催します。各店での開催内容は異なるので、詳しくは下記のWEBサイトでチェックを。

http://www2.seibu.jp/green09/running/

http://www2.sogo-gogo.com/green09/running/



あの大人気、高品質ヘアケアシリーズから、10月15日に待望の新商品登場！

あの大人気『ヌーディオーラ』シリーズから待望のソープが登場。「ヌーディオーラ ジェントル ピュア キャスティール ソープ」は、シリーズコンセプトの"潤いと優しさ"へのこだわりはそのまま。洗い上がりはまるで美容液を使用したような水をはじく艶のある潤いに満ちた美肌に。顔と体に使用できるのもうれしい。問SUNTEC☎03・5787・7588



『COTOO Select 銀座店』がオープン！

『COTOO（コトゥー）』初の路面店が東京 銀座 並木通りにオープン。COTOOのレギュラーコレクションはもちろん、ここでしか手に入らないカクテルドレスなどの限定アイテムも揃えています。また、『TO BE CHIC（トゥービーシック）』も展開。さらにTO BE CHIC初の子供服を発表するなど、両ブランドともに直営店ならではの充実した品揃えです。営11:00～20:00。東京都中央区銀座2－3－2。問SANYO SHOKAI C.R.室0120・340・460



豊かな麦のうまみと飲みごたえ、「アサヒ 麦搾り」。

「アサヒ 麦搾り」は、豊かな麦のうまみと飲みごたえが楽しめる新ジャンル新商品。原料の麦を1.5倍（同社比）使用し、原材料の発泡酒の製造工程でじっくりとろ過して麦のうまみと香りを最大限に引き出すとともに、アルコール分を5%前後と高くして、しっかりとした飲みごたえを実現。350ml缶と500ml缶。問アサヒビール お客様相談室0120・011・121　http://www.asahibeer.co.jp/mugishibori/



神秘的にゆらめくバカラの炎。「アワファイアー キャンドルスタンド ゴールド」。

バカラとフィリップ・スタルクのコラボレーションで話題となり、世界中でベストセラーになったキャンドルスタンド「アワファイヤー キャンドルスタンド」。

これに待望の新色ゴールドが誕生。ゴールドメタルコーティングを施したシェードの中でロウソクの炎が神秘的に輝き、モダンでラグジュアリーな空間を演出します。高さ32.5cm。¥147,000。問バカラショップ 丸の内☎03・5223・8868　www.baccarat.com



www.lstyle-accordiagolf.com

女性限定のゴルフデビューイベント、『Easy Golf』がパワーアップ。男性も参加可能に！

㈱アコーディア・ゴルフでは、次世代ゴルファー育成のために女性限定のゴルフデビューイベント『Easy Golf』を同社運営のゴルフ場にて毎月開催しています。

今回、男性も一緒に参加できる『Couple Easy Golf』を11月28日(土)に千葉県のアクアラインゴルフクラブで開催します。男女で参加できるので、カップルでいっしょにコースデビューが可能です。ただし男性のみの参加はできません。料金は1組2名¥15,000。定員は12組24名。

女性限定の『Easy Golf』も隔週土曜日の月2回、定期的に開催中。レベル別にグループ分けしてレッスンをしているので、気軽に参加できます。問い合わせ・申し込みはアコーディア・ゴルフ サービスデスク☎03・6688・1300（9:00～17:30 土・日・祝日を除く）　event@accordiagolf.com



『Khaju』に『SHIPS JET BLUE』も加えた、『SHIPS JET BLUE 新宿店』がオープン。

ルミネエスト新宿店 B2Fに『SHIPS JET BLUE 新宿店』がオープン。レディースラインの『Khaju』にメンズラインの『SHIPS JET BLUE』も加わり、カップルでもショッピングが楽しめる空間に。

シップス ジェットブルーのフィロソフィーとみずみずしい感性をエッセンスに、オリジナルブランド『Khaju』と世界中からこだわりのブランドをセレクトしたラインナップで展開。営平日11:00～22:00、土・日・祝日10:30～22:00。問SHIPS JET BLUE 新宿店☎03・5369・8171

★応募の際は、郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記してください。掲載されているプレゼント（募集）情報は、提供各社が実施しているものです。皆様の個人情報などの応募情報については、提供各社にて管理されます。年齢・職業などの付帯情報を記載する場合はマーケティングデータや商品開発データとして扱われます。

ラスト・七字由布

第27回

祈ることは、すなわち自分に対しての誓いである。



江原啓之

スピリチュアル・カウンセラー、オペラ歌手。「スピリチュアル・ギフト 幸せのみつけかた」公演開催決定！　12月10・11日（国立代々木競技場 第一体育館）、31日（大阪城ホール）。㈷サンライズプロモーション東京☎0570・00・3337

不運だと感じることが多いとき、「苦しいときの神頼み」とばかりに、神社などへ参拝する人もいると思います。しかし、神様に頼めば願いがかなう、という単純なことはまずありません。一番大切なのは、「祈り」なのです。

ただ、ここで言う祈りとは、「お願いごと」ではありません。あなた自身への「誓い」なのです。たとえば、「将来、デザイナーになりたい」という夢を持っていたとします。その夢を「どうかかなえてください」と神様に頼んだところで、本人が努力を積んでいなければ、かないようもありません。具体的な計画を描けたり、信念を貫けるほどの夢かどうか。自分自身に問いただし、誓えることが「祈り」なのです。

自分への「誓い」として祈ることは、その夢にかける想いが本物かどうかを明確にします。もし、ずっと祈り続けることができないのなら、その夢はそこまでの想いだったということ。中途半端な目標だったり、心のどこかに偽りや逃げの想いがあったということなのです。

祈りを貫くことができなかったら、「私の覚悟はまだ定まっていなかったんだ」と分析することが大切です。祈りとは、自分の〝本気度〟をはかるひとつのバロメーターでもあるのです。

祈りは、あなたの心を映し出します。ありのままに映し出すものなので、嘘はつけません。もし、祈る気持ちのなかに、神頼みや誰かへの「依存心」が潜んでいたら、たとえどんなに祈ったとしても、トラブルが起きるなどして、道が途中で途絶えてしまいます。

また、あなたにとって必要ではない道だとしたなら、「想い通りにならない」という結果があらわれます。そういう現実を見れば、「私の祈りは現世利益を追うものだったんだ」とか「ああ、やっぱりこの願いは虫のいい話だったんだ…」と悟ることができるでしょう。

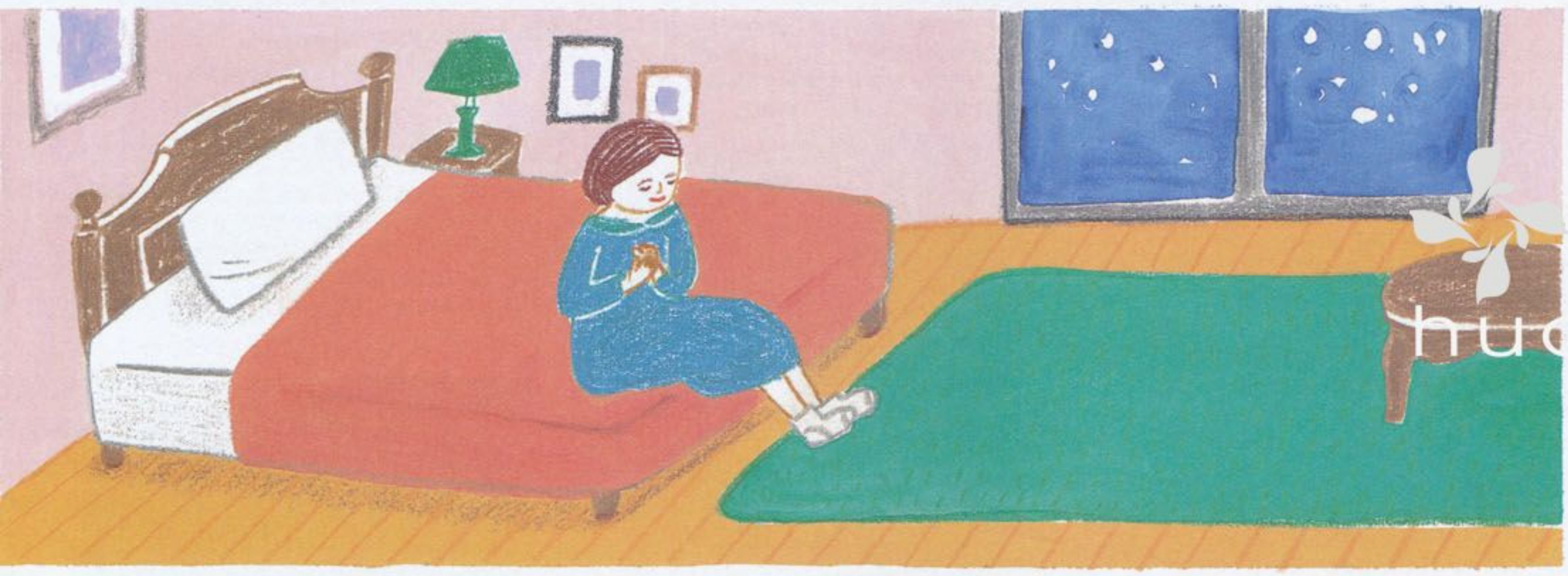
本当に貫ける夢なら、ずっと真摯に祈り続けることができます。そして、祈り続ければ、それがやがて、「信念」になります。その信念があれば、現実の行動にもつながり、やがて「結果」にもあらわれます。たとえば、今必要なことが見えてきたり、サポートしてくれる人に出会ったり…といったふうに、道が開けるのです。

祈る心が本物かどうか。掲げている目標や夢は、あなたの本心からの願いなのか。そうしたこともしっかりと分析していかないといけません。自分のわがままや自己中心的な想いを満たすための願いではないのか？といった「動機」をしっかりと見つめましょう。

さて、ここまで「祈り」の大切さについて話してきましたが、「祈りってどういうふうにすればいいの？」と疑問がわく人もいるかもしれません。でも、祈りというのは特別難しいものではありません。あなた自身の心をしっかりと見つめるということこそが、「祈り」だからです。一日5分でも、自分の心と向き合えるような静かな時間をつくっていますか？　忙しく働いて夜は、まるで気絶するようにベッドにもぐりこむ、なんていうことはないでしょうか？あるいは、わずかな時間も携帯電話を手放せず、ずっとメールをしつづけている、など…。それでは、自分の心を見つめることなど、できなくなってしまいます。

今、自分が不運期にあると思っている人ほど、祈りの力をあなどらないでください。あなたの動機が正しく、まっすぐな心で祈っていても、願いが聞き届けられないなら、それは、「不運」だからなのではなく、むしろスピリチュアル的にみれば「幸運」だから、かなえられないのです。その願いをかなえることがあなたのためにならない、とか、ほかの道があるということ。そうした場合は、落ち込むのではなく、結果があらわれたことに感謝をしてほかの道を探しましょう。

安易に「困ったときの神頼み」をするのではなく、困ったときこそ、自分の心を見つめ、真剣に祈りましょう。祈り続ければ、あなた自身のなかから、答えが必ず見えてきます。



蝴蝶网 hud

転換の道しるべ
こんな気持ちにさよなら編(3)



運気を好転させるための心がけ、もの、こと…を月替わりで紹介します。

深く息を吐くと、澱みが消えてすっきり。

イライラするのは、実はメンタルの不調よりフィジカルな問題が原因であることもよくあります。

スピリチュアルな視点からみると、ストレスや妬み嫉みの気持ちを溜めていると、気を汚します。人間は、澱むと吐きたい生き物。イラッとした瞬間に、深く息を吐いてみましょう。あるいは、友だちと話をして大笑いするのもおすすめです。溜まっていた澱みが外に吐き出され、すっきりします。

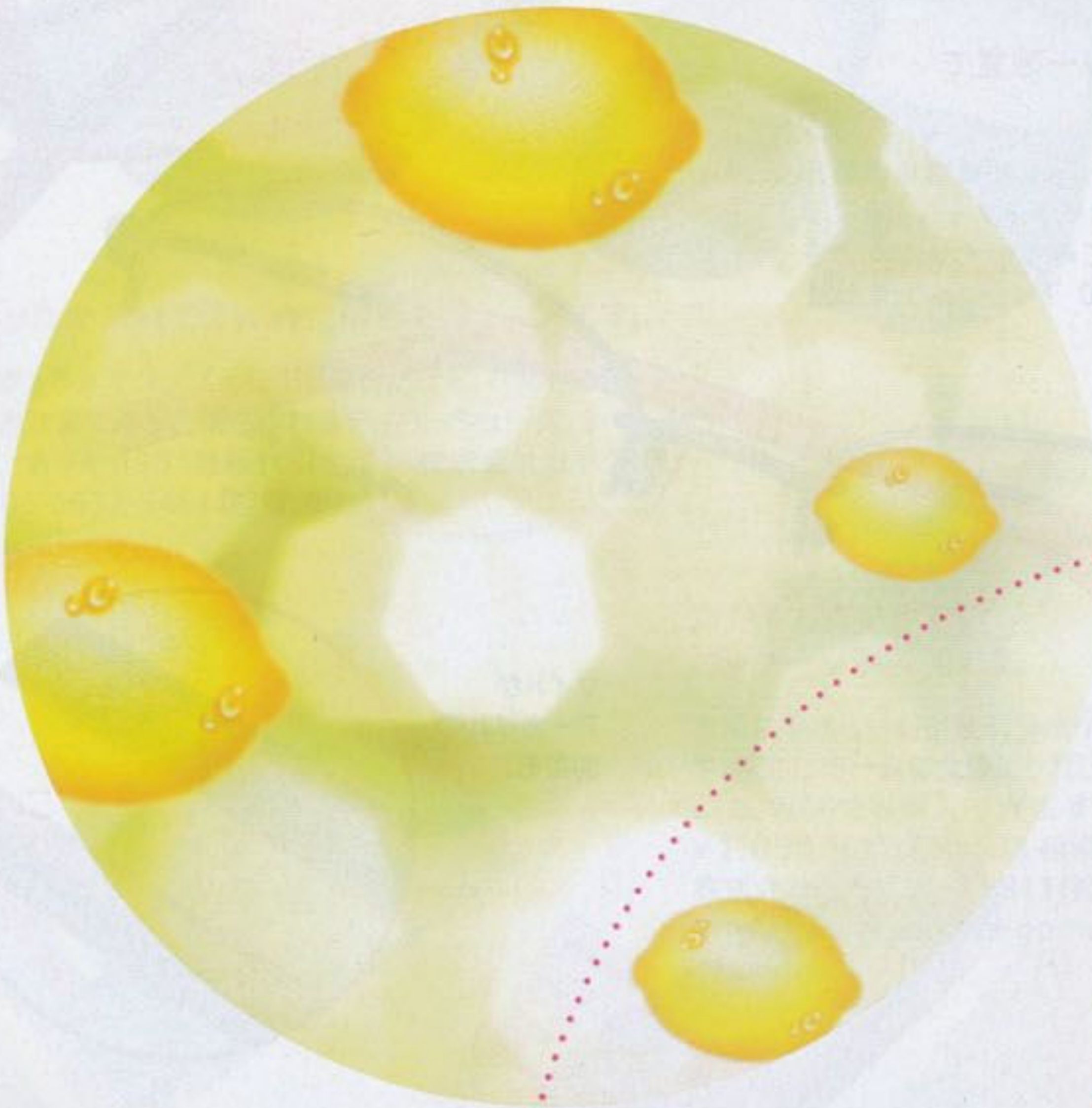
イライラしたら水を飲んで落ち着けと言う人がいますが、入れるより出すほうが効果的。ですから、イライラ解消には深呼吸などがベスト。ストレス食いのような発散法は「入れる」ことになるので、実はあまり効果はありません。

コンディションがいいときは、人はさほど「イライラする」とは感じないもの。疲労困憊のときや体調不良のときは、十分に睡眠を取ってからだを休めましょう。



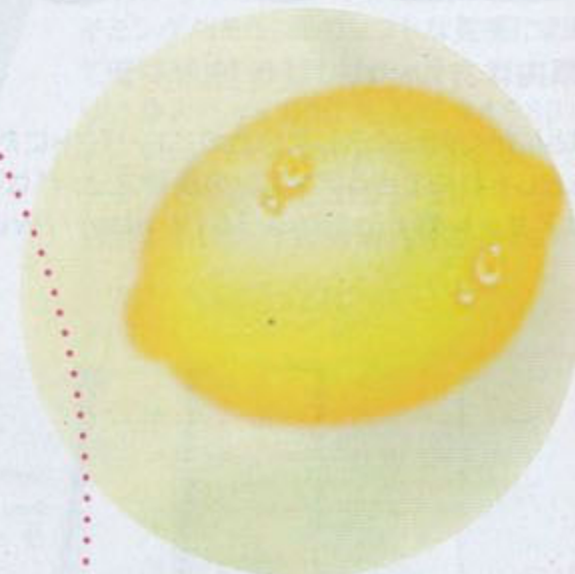
イライラはとにかく〝吐き出す〟こと。大笑いも効果的。

意美网 vimee.net



栄養補給に！
ビタミンC
1,000㎎たっぷり





スポーツ時に！
水分補給に適した
アイソトニック設計

気分転換に！
すっきりとした
レモン味

（アクエリアス ビタミンガード）

ビタミンCを強化！
後味すっきり、飲みやすいおいしさ。

新しいアクエリアス ビタミンガードの進化のポイントは２つ。ひとつは、ビタミンE、クエン酸はそのままに、カラダにうれしいビタミンCをレモン50個分（果汁換算）に相当する1,000㎎（500㎖あたり）に強化。日々の栄養補給を考えました。

もうひとつは、定評ある味覚はそのままに、いままで以上にすっきりしたおいしさに仕上げました。気分転換はもちろん、日常だけでなく、アイソトニック設計でスポーツ時の水分補給にもぴったりなんです。

アクエリアス ビタミンガード
原材料名・高果糖液糖、はちみつ、塩化Na、V.C、香料、クエン酸、クエン酸Na、マリーゴールド色素、塩化K、乳酸Ca、甘味料（スクラロース）、酢酸V.E
品名・清涼飲料水 500㎖ PET ¥147

栄養機能食品（ビタミンE）配合

水分とビタミンCのダブル補給！

UVケアの夏が終わったら、もう肌の乾燥が気になる、オンナの日々はあわただしいね……。特に、季節の変わり目はコンディショニングを崩しがち、気をつけて。

そんなイマドキ、頼もしい味方が新しいアクエリアス ビタミンガードです。アイソトニック設計で、スポーツ時の水分補給はもちろん、ビタミンCをレモン50個分（果汁換算）に相当する1,000㎎に強化し、ビタミンE（栄養機能食品）とクエン酸も配合、日々のココロとカラダのコンディショニングをサポートしてくれます。後味すっきりで、飲みやすいおいしさ、仕事中の気分転換や、オフの日お部屋でくつろぐ際に、ぜひ、どうぞ。

問い合わせ先・日本コカ・コーラ お客様相談室 0120・308509

vimoo.net
蝴蝶网
hudie.com

アングッズ！ 2009 秋冬

たのお気に入り、見つかりましたか？
のグッズをご紹介。



車内はおしゃれに履き替えよう。

とにかくリラックスしたいもの。コンパクトにたためて脱いだけじゃなく、おしゃれにでも。アンアンの携帯スリッパは4色巾着付。各¥2,625
アセット☎03-3865-3618 http://www.asset-net.co.jp/

hudie.com



あふれるタオルをギフトにいかが？

のタオルが好評です！こだわりのソフトな手触りと誰もが大好きなクローバー柄をピ
リーンで。使い心地が良いものだからこそギフトに最適。セット価格帯¥525～
アピデ株式会社　http://www.apides.co.jp



素材協力／ハマナカ株式会社、パイオニア株式会社

なごみの画面にきせかえませんか？

新作は手作り感のあるパッチワーク柄。雑貨屋さんのようでもあり
対応キャリア・機種はNTT docomo FOMA 906,905,904,903,
5,704,703のきせかえツール対応端末、Aシリーズにも対応。
ッケージ利用料 ¥315 株式会社IRIコマース＆テクノロジー
304-0125 無料お試しメニューはQRコード又はこちらから。http://
e.playtoys.jp/d/anan.cgi



メガネはアクセサリー感覚で使いわける時代。

色や素材のバリエーションが豊富なアンアンのメガネ。洋服をコーディネートするように顔の印象を変えてみるのも大事です。参考価格 上¥10,000 下¥13,000 青山眼鏡株式会社

サイドがアーガイルの別型も。



コーディネートに迷わないベーシックなカバーソックスは女子の必需品！

ストレッチ性のあるレース素材で、歩いても疲れにくいクッション付。パシオス他で取り扱っております。紺もあります。各¥346 助野靴下株式会社 ☎0120-717031 http://www3.ocn.ne.jp/~sukeno-k



秋冬にぴったりなサボサンダル。

雪柄ニット素材とボアの組合せがこの秋冬にピッタリのデザイン。クッション性のあるソールもうれしい。S～LL、ベージュのみM、L 各¥2,100 玉井産業株式会社 ☎0745-44-1981



アンアンのパジャマで心地いい眠りをどうぞ。

仕事もスポーツもお肌のためにも、良い睡眠で疲れを残さないことが大事。Tシャツに短パンではなくパジャマを見直してみるのもいいかも！ パジャマ上下セット 参考商品 株式会社カイタックファミリー ☎072-729-1731

ココロをみたすアン

お気に入りのモノがいつもそばにあるって幸せなこ
アンアンのライセンス商品、秋冬の新作



あったか素材で2wayに履けるシューズです。

ナチュラルでシンプルなデザインだけど、ベルトの倒し方次第で違う表情を作れるデイリーシューズ。S〜LL 各¥4,095(直販代引き可) 株式会社ミヤタ ☎06-6632-5451(担当:中村)





お財布を開けると内側の色もかわいいのがグッド!

これから年末にかけてお財布を買い換
イミングだそう。革のソフトな質感に刺繍
て使いやすい作りも要チェック。左上より
りに 束入れ ¥5,800 札入れ ¥4,980 小
¥2,480 11月中旬発売予定。スタイル
デックス株式会社 ☎03-3517-6808
吉野) http://www.style-index.co.j



女性でも買いやすいパッケージが評判です。

お肌にやさしい弱酸性潤滑剤が塗布されているコンドームは女性にうれしい配慮が◎で、WEBでも購入できます。左から¥1,050 ¥1,575 ¥525 相模ゴム工業株式会社 ☎03-3417-0811(担当:安藤) http://www.sagami-gomu.co.jp



人気のラッキークローバーに新コレクションが登場。

スタッキングOKで収納に便利な3サイズのボールにドレッシング、キャニスターがセット。いろいろ使えるオススメの一品。AN-217 アラカルトセット ¥3,150 前畑株式会社 ☎0572-21-1111 http://www.maebata.co.jp



シンプルでちょっとモダンなネックレス。

チョイスカタログ限定商品のこのネックレス。モチーフは可愛いけどモダンに仕上がっているからオンオフ両方に使えます。株式会社ゆうわ

日本製で品質も安心だから自分にもプレゼントにも!

テーブル周りもライフスタイルにあったものを揃えたい。こんな使いやすそうなカトラリーはいかが?他のセットもあり。アンアンカトラリー 6本セット ¥1,050 株式会社アサヒ ☎0256-63-6061 http://www.asahi-spoon.co.jp/





適度なボリューム感がグッドなアクセサリー。

艶黒パーツとマットなパープル、絶妙に質感を対比させたインパクト大なネックレス&ブレスレットはニットを着る季節に必須! ネックレス ¥4,800 ブレスレット ¥2,500 株式会社ドウシシャ ジュエリー事業部 ☎03-3474-6861 http://www.do-style.jp/



晴れの日に振袖を着る、これぞ女子ならではの醍醐味。

本格的な日本の伝統技法でつくられるアンアンの振袖は帯などトータルで揃います。成人式だけでなく結婚式のおよばれにも着てみたい。振袖 ¥451,500(参考コーディネート価格)株式会社カトウ ☎075-344-8878 http://www.kato-kyoto.com/

hudie.com
慧美网 vimee.net

この広告に掲載されているものはアンアンのライセンス商品です。掲載されている製品の仕様や色、価格などは、改良のため予告なく変更される場合がございます。
製品のカラーは印刷の関係で実物と異なる場合がございます。商品によっては店頭販売のないものもございます。
ライセンスについての問い合わせ 住金物産株式会社 03-5412-5073

蝴蝶网
hudie.com



村上春樹の世界

世界が熱い視線を注ぐ、作家・村上春樹。世代を超え、国境も超えて、人々を魅了し続ける“村上ワールド”の神髄に迫ります!

本誌独占書き下ろし

「村上ラヂオ 特別編」ができるまで…

『ノルウェイの森』が刊行されたのは'87年のこと。驚異的なセールスで出版界に金字塔を打ち立てた本書は、時代に計り知れない影響をもたらし、読者の記憶に刻み込まれた。

今年、『1Q84』発売。村上春樹を読んで育った大人と、初めて読む10代が、ともにこの本に熱中した。

いま、ananが村上春樹を特集するのは、この機会に、より多くの人に彼の世界を体験してほしいと思うから。彼の紡ぐ物語は、心のいちばん深い部分に響く。そして長い間、体のなかで響き続ける。

村上氏と本誌の間には、実は浅からぬ縁がある。2000年の3月から1年間、彼のエッセイ「村上ラヂオ」が、ananに掲載されていた。

毎週、彼からの声を届ける、奇跡のような連載だった。

特集を組むにあたって、もう一度、村上さんに文章を書いてもらえないだろうか。そう考えた担当は、玉砕覚悟で依頼書を書いた。これほど悩みながら書いた企画書は、今までなかったかもしれない。

ところが数日後、思いもかけない嬉しい返事が届く。「掲載当時と同じ誌面構成であれば、ご協力できると思う」と! そして数日後、さっそく村上さんから原稿が届いた。9年ぶりに届いた、村上さんからのメッセージ。大橋歩さんによる銅版画も素晴らしく、胸がいっぱいになった。こうして完成したのが、この「村上ラヂオ 特別編」。どうぞご覧ください!

慧美网
vimee.net

写真・天日恵美子

村上ラヂオ

特別編

文　村上春樹　画　大橋 歩

野菜の気持ち



『世界最速のインディアン』という映画の中で、アンソニー・ホプキンズ演じる老人が、「夢を追わない人生なんて野菜と同じだ」と言っていた。

しばらく前に見た映画なので、細かいところは違っているかもしれないけど、だいたいそういう趣旨の発言だと記憶している。彼は「インディアン号」という骨董級のバイクを改造して時速三百キロを出すことを人生の目標にしている超ファンキーなじいさんで、隣家の男の子に向かってそう言う。なかなかかっこいい台詞ですね。

でも話はそこですんなりとは終わらない。男の子は「でも野菜って、どんな野菜だよ?」と聞き返す。そういう意外な突っ込みをされるとじいさんもけっこう困って、「ええと、どんな野菜かなあ。そうだなあ、うーん、まあキャベツみたいなもんかなあ」と話がついゆるい方向に流れてしまう。僕はだいたいにおいてそういう話のへたり方が好きなので、だからこの映画にわりに好感を持った。「夢を追わない人生なんて野菜と同じだ」で話がすっと終わっちまうと、たしかにかっこいいかもしれないけど、それでは野菜の立場がなくなってしまう。そうですよね?

僕はあまり肉を食べない人間なので、野菜がどうしても食事の中心になる。スーパーとか八百屋に買い物に行って、自分で野菜を選ぶのも好きだ。ぴちぴちと新鮮なキャベツを手にとって、さあ今日はこいつをどのように料理しようかと、期待に胸を膨らませてしまったりする。

世の中にはきれいな娘さんを目の前にして、「さあ、今夜はこの子をどのように料理しようか」と期待に胸を膨らませる男の人も少なからずいるのだろうが、僕の場合は（だいたいにおいて）相手がキャベツとか茄子とかアスパラガスになる。良くも悪くも。

このキャベツをさっと茹でて、アンチョビとあわせてパスタの具にしてもいい。油揚げと一緒に味噌汁にしてもいい。あるいは糸のように細かく刻んで、マヨネーズをかけてどんぶり一杯食べるのも悪くない…。頭の中でそんな妄想がどんどん膨らんでいく。欲望がそのかたちを明らかにしていく。そろそろ日が暮れようとしている。

しかし何があろうと、僕の飢えた心がロールキャベツ方面に向かうことはない。僕は若い頃に飲食店を経営していて、毎日毎日いやというほどロールキャベツを作っていた。だから正直言って、もうロールキャベツの姿だけは見たくないのだ。ほんとに。ロールキャベツには申し訳ないと思うのだけれど。

「夢を追わない人生なんて野菜と同じだ」と誰かに言われるとつい「そうかな」と思ってしまいそうになるけど、考えてみれば野菜にはいろんな野菜の心があり、いろんな野菜の事情がある。野菜の立場に立って、ものごとを真剣に考察し始めると、これまでの自分の人間としての人生っていったい何だったんだろうと、あらためて深く考え込んでしまうことになる（こともある）。野菜をひとからげに馬鹿にしてはいけないと思う。

＊最新情報　待望の書き下ろし長編『1Q84』（新潮社）がミリオンセラーを記録。来夏には、同作のBOOK3が刊行の予定。（デザイン　清水正己デザイン事務所）

vimeeeno
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
huadie.com

村上春樹を理解する9つのキーワード

最新作『1Q84』が上下巻共に100万部を超え、あの名作『ノルウェイの森』は、松山ケンイチ主演で映画化。世界がざわついてきています。ファンの方もこれからの方も楽しめる、〝村上春樹をめぐる冒険〟のスタートです。

写真・天日恵美子　イラスト・symbolon　文・石川博也

1. なんと1000万部超も!! 村上作品、売り上げランキング。

ズラリと並んだミリオンセラーが村上作品の人気ぶりを物語る。1位の『ノルウェイの森』は計算上、国民の約10人にひとりが読んでいるという作品。最新刊の『1Q84』は、今後さらに部数を伸ばしていくのは確実だ。しかもこの数字はあくまでも国内だけのもの。海外を含めたら、けた外れの数字となるに違いない。

売り上げベスト10!!

1位
『ノルウェイの森』
講談社　単行本／454万4400部
文庫本／548万部
合計 1002万4400部

2位
『ねじまき鳥クロニクル』
新潮社　単行本／85万4500部
文庫本／216万5000部
合計 301万9500部

3位
『羊をめぐる冒険』
講談社　単行本／22万7500部
文庫本／274万部
合計 296万7500部

4位
『海辺のカフカ』
新潮社　単行本／73万8000部
文庫本／193万5000部
合計 267万3000部

5位
『ダンス・ダンス・ダンス』
講談社　単行本／111万4000部
文庫本／154万部
合計 265万4000部

2. 世界中で愛されるHaruki Murakami。

村上作品が翻訳・出版されている国と地域は、40以上。海外での人気についてアメリカでの日本カルチャーに精通するローランド・ケルツさんは、「村上作品の登場人物は音楽や本、思想などにこだわりをもち、妄想の中に慰めを見出しているようにみえます。それが21世紀に生きる我々の共感を呼んでいるのではないでしょうか」。



お話を伺った方々

加藤典洋さん
文芸評論家、早稲田大学教授。編著『村上春樹イエローページ』PART1、PART2で、村上作品をさまざまな角度から分析している。

阿野幸一さん
文教大学准教授。専門は英語教育。NHKラジオ第2『基礎英語3』の講師や専門誌『英語教育』での連載などで多忙な毎日を送る。

橋本 徹さん
編集者、選曲家、プロデューサー。「SUBURBIA」主宰。渋谷カフェ・アプレミディ店主。最新盤は『音楽のある風景～秋から冬へ～』。

ローランド・ケルツさん
作家、編集者であり、東京大学講師。著書にアメリカでの日本のポップカルチャーの影響を論じた『Japanamerica』など。

慧美网
vimee.net

★村上トリビア① 村上さんはデビュー当初から、小説が書き上がって初めて出版社に持ち込むというスタイルを貫いている。だから次回作がいつ、どこの出版社から刊行されるのか、担当編集者にもわからないらしい。

3. 意外な過激さにドキン 村上春樹のセックス描写。♡

「小説で時代の更新が最も際立つのはセックス描写だといわれています」とは早大の加藤典洋教授。「村上作品でのセックス描写登場は『ノルウェイの森』が最初。〝手でしてあげる〟〝彼女の中に入ったまま話をする〟といった性的表現が、買い物や食事など普通の場面と地続きに〝バリアフリー〟に描かれ、画期的でした」



「その下の方もずっとあたたかいのよ。まるであたためたバター・クリームみたいにね。すごくあたたかいの。本当よ。私いまどんな恰好をしていると思う？ 右膝をたてて、左脚を横に開いてるの。時計の針で言うと十時五分くらい」
『ねじまき鳥クロニクル』より

彼女は僕のペニスと睾丸を手のひらでそっと包んだ。「素敵」と彼女は言った。「このままぜんぶ食べてしまいたい」
「食べられると困る」と僕は言った。
「でも食べてしまいたい」と彼女は言った。彼女はまるで正確な重さを測るように、僕の睾丸をいつまでもじっと掌に載せていた。そしてとても大事そうに僕のペニスをゆっくりと舐めて吸った。それから僕の顔を見た。「ねえ、いちばん最初は私の好きなようにさせてくれる？ 私のやりたいようにさせてくれる？」
『国境の南、太陽の西』より



僕は少しあとでもう一度固くなったペニスを彼女の中に入れた。レイコさんは僕の下で息を呑みこんで体をよじらせた。僕は彼女を抱いて静かにペニスを動かしながら、二人でいろんな話をした。彼女の中に入ったまま話をするのはとても素敵だった。
『ノルウェイの森』より

9位
『1973年のピンボール』
講談社 単行本／14万8500部
文庫本／129万部
合計 143万8500部

6位
『世界の終りとハードボイル… ワンダーランド』
新潮社 単行本／20万6000部
文庫本／203万6000部
合計 224万2000部

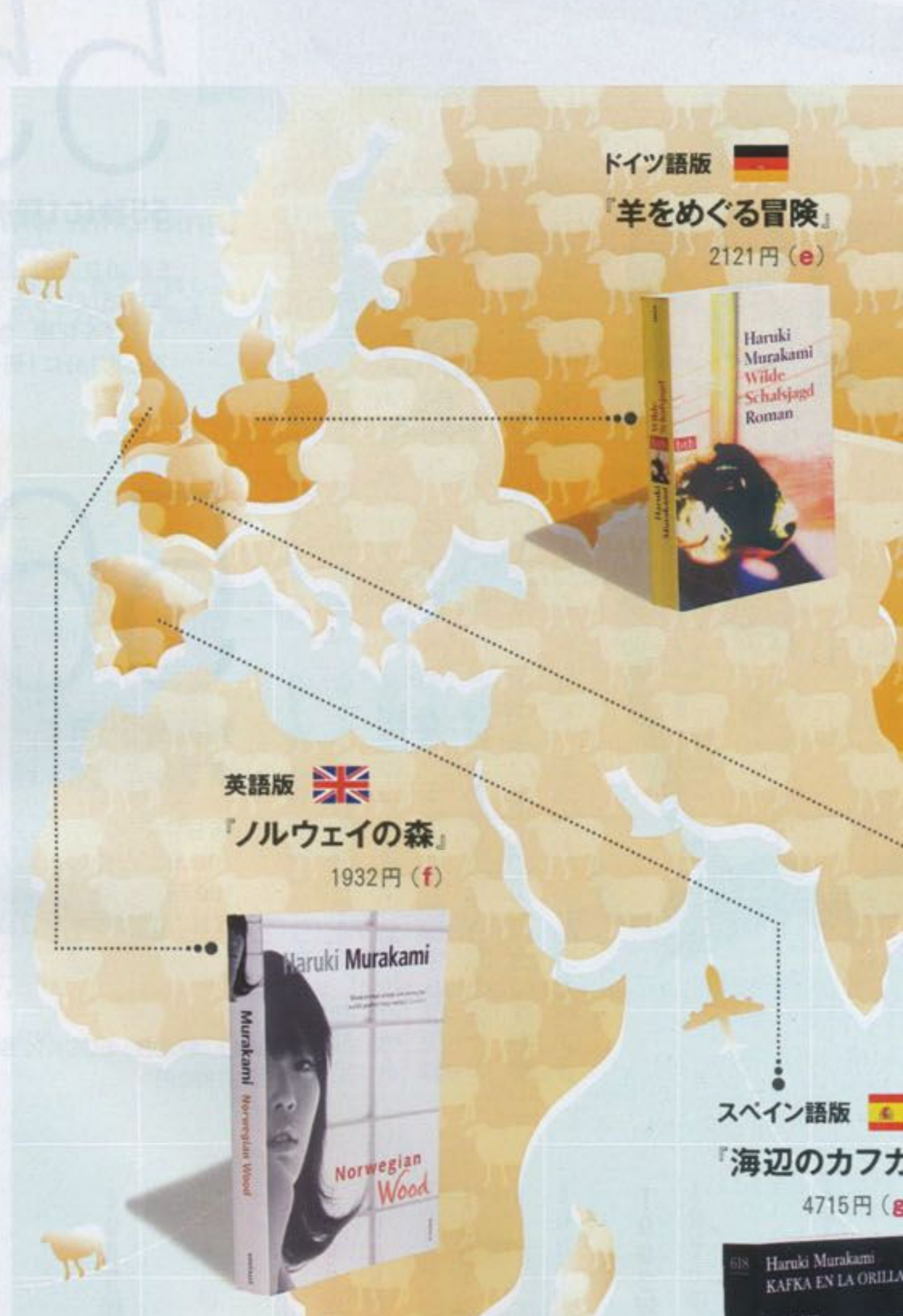
7位
『1Q84』
新潮社 単行本／223万部
文庫本／未発売
合計 223万部

数字は9月上… 在の発行部数… 下巻など複数… る作品は、そ… 数。（編集部調…

10位
『国境の南、太陽の西』
講談社 単行本／45万4300部
文庫本／65万部
合計 110万4300部

8位
『風の歌を聴け』
講談社 単行本／21万1100部
文庫本／186万部
合計 207万1100部

蝴蝶网 hudie.com





●‥ここで購入できます
ジュンク堂書店 池袋本店☎03・5956・6111 都内最大級を誇り、洋書も充実。翻訳本が豊富にそろう。（a）（b）（d）（e）（f）（g）
中華書店☎03・3515・6662 神保町にある、中国の書籍、雑誌を扱う専門書店。店頭にない本は中国からの取り寄せも可能。（c）

4. 主演・松山ケンイチで『ノルウェイの森』が映画化!!



国内はもちろん、35言語以上に翻訳され、世界的にも人気の高い『ノルウェイの森』が、『青いパパイヤの香り』や『シクロ』などでおなじみのベトナム系フランス人監督トラン・アン・ユンの手で映画化！ すでに撮影自体は終了しており、松山ケンイチのワタナベ、菊地凛子の直子、水原希子の緑などのキャストも話題となっている。



©2010「ノルウェイの森」村上春樹／アスミック・エース、フジテレビジョン

映画『ノルウェイの森』2010年秋全国東宝系公開。監督が描く映像美にも注目！

慧美网 vimee.net

 ★村上トリビア② 自分が書きたい時にのみ小説を書く村上さんは、小説を書きたくない時には翻訳をしているらしい。ちなみに小説を書く時は基本的に音楽を聴かないが、翻訳の場合は音楽を聴きながらやっているらし

5. 聴きながら読みたい！ 橋本 徹が選ぶ、村上音楽。

「村上作品には、誰もが知っているような曲を改めていいなと思わせてくれるシーンがあって、その音楽に託された心持ちのようなものに強く惹かれる」と語るのは橋本徹さん。音楽を紹介する文章としても専門家が書くもの以上に魅力的で、心を動かされるという橋本さんに、個人的な思い入れも含めて選んでもらった5枚がこちら。



『ラバー・ソウル』

ビートルズと村上春樹は、ベストセラーを出しても何だか浮かない顔、というところが何とも似ている。いい音楽を聴いてセンチメントに誘われた時、僕は『ノルウェイの森』の冒頭シーンを思い浮かべる。2600円（EMI）



『サッチ・スウィート・サンダー』

心を打つ『国境の南、太陽の西』のバー・カウンターの場面。デューク・エリントン「スタークロスト・ラヴァーズ」に託した心情が親密さと静かな感動をもって伝わる。そして以前のように響かなくなるのにも涙。（輸入盤）



『アット・ストーリーヴィル Vol1&2』

大学1年の春に『1973年のピンボール』を読んで、スタン・ゲッツ「ジャンピング・ウィズ・シンフォニー・シッド」を口笛で吹きながら仕事する生活に憧れた。クール・ジャズで気分が良くなるのは素敵なことだった。1835円（EMI）



『ペット・サウンズ』

ビーチ・ボーイズは『風の歌を聴け』の「カリフォルニア・ガールズ」も青春の名残のようだが、20世紀最後の大晦日夕方、ハワイをドライブ中に「キャロライン・ノー」が流れる『村上ラヂオ』の一節に感涙。（輸入盤）



『アフター・ミッドナイト』

ナット・キング・コール「イッツ・オンリー・ア・ペイパー・ムーン」の“愛がなければ、すべてはただの安物芝居にすぎない”という歌詞が胸に突き刺さった『1Q84』。僕は村上作品をいつも純愛小説として読んでいる。2600円（EMI）

6. 『1Q84』はなぜこれほど売れたのか？

発売時点で4刷68万部！ そこから一気にダブルミリオンに到達した『1Q84』。担当編集者の新潮社・鈴木力氏に勝因を聞いた。「5年ぶりの長編作品であり、発売前に内容を公表せずファンの好奇心を刺激したこと、エルサレムでの講演で著者に社会的な関心が高まっていたこと、各メディアがこぞって取り上げたことなど、さまざまな要因が挙げられますが、それだけでは説明がつかない売れ方です。こうなる宿命を背負った作品だったとしか考えられません」

55sec

55秒に1冊売れた。

5月30日（土）、紀伊國屋書店新宿本店ではたった1日で725冊の売り上げを記録。営業時間で換算すると約1分に1冊ペースとなる！

56days

発売後56日でダブルミリオン達成！

56日でBOOK1が123万部、2が100万部を突破した。ちなみに100万部には、1と2合わせて12日目、1だけでも34日目で到達！



『1Q84』（新潮社）BOOK1、BOOK2、各1890円

7. 村上文学を理解するための5つのモチーフとは？

村上作品を俯瞰してみると、頻出するモチーフがいくつかあることがわかる。そして、それらが村上ワールドを形成する柱となり、読者を魅了する要素にもなっている。なかでも重要なモチーフについて加藤教授に解説してもらった。



配電盤

「つなぐもの、結ぶもの」

『1973年のピンボール』で印象的な電話機の配電盤は、バラバラになった世界を結びつける役割を果たしている。それが残骸となる表現も出てくるが、核家族化が進み、社会もバラバラとなった今の世の中を象徴しているのだろう。

村上春樹年表

1949年 京都市生まれ。
1961年 芦屋市立精道中学校入学。
1964年 兵庫県立神戸高等学校入学。
1968年 1浪後、早稲田大学第一文学部演劇科入学。
1971年 陽子さんと学生結婚をする。
1974年 ジャズ喫茶『ピーターキャット』を国分寺に開店。
1975年 早稲田大学第一文学部演劇科を卒業。
1977年 『ピーター・キャット』を千駄ヶ谷に移転する。
1978年 4月初旬に神宮球場でヤクルト対広島の試合を観戦中、突然小説を書きたくなる。
1979年 デビュー作『風の歌を聴け』を刊行し、群像新人文学賞を受賞する。
1980年 『1973年のピンボール』を刊行。
1981年 『ピーター・キャット』を閉店し、作家業に本腰を入れる。また初の翻訳作品としてスコット・フィッツジェラルドの『マイ・ロスト・シティー』を刊行する。
1982年 『羊をめぐる冒険』を刊行。この作品で野間文芸新人賞を受賞。この秋からジョギングを開始する。
1985年 『世界の終りとハードボイルド・ワンダーランド』を刊行し、谷崎潤一郎賞を受賞する。
1986年 10月にギリシャ、ローマへ。
1987年 『ノルウェイの森』を刊行。
1988年 『ダンス・ダンス・ダンス』を刊行。
1991年 プリンストン大学客員研究員となり、アメリカのニュージャージー州プリンストンでの生活がスタートする。
1992年 プリンストン大学客員教授となり、1993年8月まで現地に滞在する。1994年に刊行された『やがて哀しき外国語』はこの時代のことをまとめたものである。10月には『国境の南、

★村上トリビア③ 短編集『パン屋再襲撃』の収録作にしばしば登場するワタナベ・ノボル。この名前、実は村上さんのエッセイなどによくイラストを描いている安西水丸さんの本名である。



受賞歴

1979年
群像新人文学賞
『風の歌を聴け』

1982年
野間文芸新人賞
『羊をめぐる冒険』

1985年
谷崎潤一郎賞
『世界の終りと
ハードボイルド・
ワンダーランド』

1995年
読売文学賞
『ねじまき鳥クロニクル』

1999年
桑原武夫学芸賞
『約束された場所で──
underground 2』

2006年
フランツ・カフカ賞
フランク・オコナー国際短編賞
『ブラインドウィロー、
スリーピングウーマン』
(英国で刊行)
世界幻想文学大賞
『海辺のカフカ』

2007年
朝日賞
早稲田大学坪内逍遙大賞

2008年
バークレー日本賞

2009年
エルサレム賞

8. 本人が最も喜んだ賞は、フランツ・カフカ賞だった?

デビュー作が群像新人文学賞を受賞して以来、村上さんは国内外で数々の賞を受賞している。「なかでもフランツ・カフカ賞はできて日が浅いですが、受賞者がその後ノーベル文学賞に輝くなど注目の賞。本人がカフカを好きなことから、異例にも夫人とプラハでの贈呈式に出席しています。よほど嬉しかったのでは」(加藤教授)

図書館
「記憶を蓄積する場所」

例えば『世界の終りのハードボイルド・ワンダーランド』では夢を読む場所、『カンガルー日和』収録の「図書館奇譚」では本の内容を暗記する場所として図書館が登場。村上作品での図書館は、しばしば記憶そのものの象徴なのである。

井戸
「異世界への入り口」

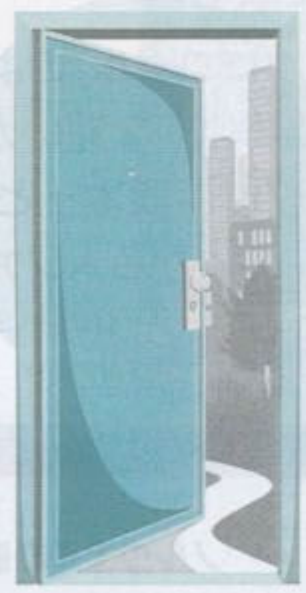
多くの人が目の前の世界の裏にもうひとつの世界があるという感覚を持っている。村上作品はそのふたつの世界を行き来する話が多く、井戸はそこへの入り口や分岐点として登場する。同じく入り口や分岐点を表すものに鏡やエレベーターがある。





失踪
「物語を動かす」

失踪は空白をつくるということ。それが物語に動きをもたらすための契機となる。例えば『1Q84』でも、ふかえりが失踪すると、物語が一気に動きだした。『ねじまき鳥クロニクル』では猫がいなくなり、妻が失踪している。



動物
「アニミズム」

羊男の羊や猿、かえるなど、村上作品には動物がよく登場してきて、人語をしゃべる。これは西洋ではあまりないことなので、英訳されるとエキゾティックな印象になる。海外の読者にはより新鮮かもしれない。

英訳でも読める オススメベスト4
(TOEICレベル付き)



『Hear the Wind Sing』
(風の歌を聴け)
センテンス長めで難易度高し。TOEIC600点以上の実力者向き。

『Norwegian Wood』
(ノルウェイの森)
再読ならTOEIC400点台でも読破可能。初心者にオススメ。

『Kafka on the Shore』
(海辺のカフカ)
再読ならTOEIC500点前後。いきなり読むなら600点以上程度。

『after dark』
(アフターダーク)
TOEIC500点程度の人なら、再読で読めるレベルだ。

9. 好きだから読める! ハルキで英語学習。

「村上作品の英訳版は、日本語版同様に、内容はともかく、事実が簡潔に書かれていて文章として読みやすい」と言うのは、文教大学准教授の阿野幸一さん。「一度日本語で読んだ作品を、少し時間をおいてから英語版で読むのがオススメ。これなら、作品によっても多少違いますが、だいたい英検準2級程度の英語力でも読めます。その際、すべてを理解する必要はありません。単語の意味がわからなくても辞書を引かずに、物語全体を楽しむのがコツですよ」

リッジに転居する。

1994年
『ねじまき鳥クロニクル 第1部』『ねじまき鳥クロニクル 第2部』を刊行。

1995年
『ねじまき鳥クロニクル 第3部』を刊行。この3部作で読売文学賞を受賞。

1997年
初の長編ノンフィクションとなる『アンダーグラウンド』を刊行する。

1999年
『スプートニクの恋人』を刊行。また前年に刊行された『約束された場所で underground 2』が桑原武夫学芸賞を受賞。

2000年
3月から小誌にてコラム連載「村上ラヂオ」がスタート。またシドニー・オリンピックを取材し、[illegible]戦記『シドニー!』を刊行。

2002年
『海辺のカフカ』を刊行。

2006年
英国で刊行された『ブラインドウィロー、スリーピングウーマン』がフランク・オコナー国際短編賞に、『海辺のカフカ』が世界幻想文学大賞に、そしてフランツ・カフカ賞に輝き、この年は海外での受賞ラッシュとなった。

2007年
朝日賞、早稲田大学坪内逍遙大賞を受賞。10月に長年続けてきた走る行為についてまとめた、『走ることについて語るときに僕の語ること』を刊行する。

2008年
バークレー日本賞を受賞。

2009年
エルサレム賞を受賞。現地で記念講演を行い、これが世界的な話題となる。5月に約7年ぶりの長編となる『1Q84』を刊行。瞬く間にダブルミリオンを達成。9月には毎日新聞の単独インタビューで第3部を執筆中であることを明かす。

2010年
秋に映画『ノルウェイの森』公開予定。

 プリンストン大学に籍を置き、ニュージャージー州プリンストンに滞在していた頃、村上さんは家具付き住宅に住んでいたが、必要に応じて家具を買い足した。その半分程度はイケアのものだった。

vimeet.net hudie.com



永遠に楽しめる、村上作品全70冊リスト

『ねじまき鳥クロニクル』のような超長編小説から、「納屋を焼く」のような短いが奥深い短編小説、他にもエッセイ、紀行文、絵本…と幅広い著作を持つ村上春樹。全作品とともに、著名人ファンのオススメも紹介します。

写真・小川朋央　ヘア＆メイク・ANNA（SHIMA）
文・高倉優子　石川博也

水原希子さんのオススメ本 ●●・『ノルウェイの森』

去年、映画『ノルウェイの森』のオーディションを受けていたとき、初めて読みました。読み始めた瞬間ぐいぐい引き込まれて、上下巻をそれぞれ1日で読んでしまった。内容は、数日間、物語の世界から抜け出せないほど衝撃的でした…。好きなキャラクターはやっぱり緑です。彼女が出てくると重い空気が軽くなってホッとします。主人公のワタナベは優柔不断でイライラするけど、ああいうタイプってなぜかモテる（笑）。私も嫌いじゃないですね。

みずはら・きこ　モデルとして活躍。映画『ノルウェイの森』（トラン・アン・ユン監督）で緑役に抜擢され、俳優デビューを果たす。映画は2010年秋に公開予定。

vimee.net 慧美网 蝴蝶网 hudie.com

注・リスト内の年号は作品が発行された年です。価格、出版社、書名の情報は最新版（単行本と文庫本が並行発売されている作品は文庫本を優先）を採用しています。

長編小説

1988


ダンス・ダンス・ダンス
'80年代を舞台に蘇る、「僕」の辿った新たな冒険。上下各680円　講談社

1987


ノルウェイの森
発行部数1000万部突破！来秋には映画が公開予定。上各540円　講談社

1985


世界の終りとハードボイルド・ワンダーランド
並走する2つの物語の先には。上620円　下580円　新潮社

1982


羊をめぐる冒険
一通の手紙をきっかけに…。野間文芸新人賞受賞作。上下各500円　講談社

1980


1973年のピンボール
『風の歌を聴け』から『羊をめぐる冒険』へと続く3部作の2作目。420円　講談社

1979


風の歌を聴け
群像新人文学賞受賞のデビュー作。大森一樹監督による映画もあり。400円　講談社

2009


1Q84
5年ぶりの長編かつ約2か月でダブルミリオンの最新刊！1部2部各1890円　新潮社

2004


アフターダーク
都会のファミレスから始まる、アナログ時計と深夜の静寂が紡ぐ物語。540円　講談社

2002


海辺のカフカ
四国が舞台のカフカ少年の物語。世界幻想文学大賞受賞作。上740円　下780円　新潮社

1999


スプートニクの恋人
「すみれ」と「ミュウ」の同性愛。そして「ぼく」との三角関係。600円　講談社

1994


ねじまき鳥クロニクル
執筆から出版まで4年以上を費やした大作。1部540円　2部580円　3部740円　新潮社

1992


国境の南、太陽の西
青山のジャズバーを舞台に、過去の熱い恋心が揺れ動く。540円　講談社

短編小説

1986


パン屋再襲撃
『ねじまき鳥クロニクル』のもととなった作品も収録された短編集。490円　文藝春秋

1985


回転木馬のデッド・ヒート
誰かから聞いた話を物語としてまとめた、人間模様のスケッチ。420円　講談社

1984


螢・納屋を焼く、その他の短編
『ノルウェイの森』の原点「螢」を収録。380円　新潮社

1983


カンガルー日和
佐々木マキのイラストとともに楽しむ、18のショート・ストーリー。470円　講談社

1983


中国行きのスロウ・ボート
1980年代初頭に発表された7つの作品を収めた、初の短編集。600円　中央公論新社



杏さんのオススメ本

『国境の南、太陽の西』
『ねじまき鳥クロニクル』
『ダンス・ダンス・ダンス』

村上作品には"異界感"のあるものが多いけれど、『国境の南、太陽の西』はほどよい現実感が逆に新鮮な一冊です。『ねじまき鳥クロニクル』は仕事でロンドンに行くときに持っていった本。何度も「寝かせて〜」と思いながら、2日で3巻を一気に読み終えました。「僕と鼠もの」シリーズはどれも秀逸ですが、最終巻にあたる『ダンス・ダンス・ダンス』はとくに読み応えのある作品です。小説以外では、非日常が淡々と綴られた旅行記『遠い太鼓』がオススメ。読むときっと旅に出たくなりますよ。

あん　モデルのほか、女優としても活躍する。ドラマ『サムライ・ハイスクール』（日テレ系）に出演中。出演する映画『BANDAGE』は来年1月16日に公開。

2000


神の子どもたちはみな踊る
『新潮』連載の「地震のあとで」に、1本の書き下ろしを加えた連作。460円　新潮社

1996


レキシントンの幽霊
幽霊に氷男、緑色の獣などが登場する、7つの不思議な短編小説集。480円　文藝春秋

1995


夜のくもざる
雑誌のシリーズ広告として書かれた36本の超短編小説が一冊に。700円　新潮社

1990


TVピープル
奇妙な人々が織りなす物語を2本の書き下ろしを含めて6本収録。480円　文藝春秋

2006


村上春樹（はじめての文学）
小説をより味わうためのシリーズ本。著者自身によるアンソロジー。1300円　文藝春秋

2005


東京奇譚集
東京で暮らす人々の身に、もしかしたら起こり得る5つの物語。420円　新潮社

2005


象の消滅
世界の村上春樹！　ニューヨークが選んだ、いわば逆輸入版の短編集。1365円　新潮社

2005


ふしぎな図書館
図書館の地下室に閉じ込められたぼくは、そこから脱出できるか？　540円　講談社

蝴蝶网 hudie.com
vimeee.net

 数多くのマラソン大会に出場してきた村上さん。自著『走ることについて語るときに僕の語ること』によれば、村上さんにとって「まじめに走る」とは、1日10kmを週休1日で週に6日走ることらしい。

蝴蝶网 hudie.com

エッセイ 旅行記 その他

1984



上朝日堂
ーモア満載で脱力感たっぷ
。著者の素顔に触れながら、
すっと笑えて思わず笑顔に。
0円　新潮社

1984

入手困難

波の絵、波の話
稲越功一の写真とコラボレートしたエッセイ集。珠玉の言葉を波の写真とともに…。文藝春秋

1983



象工場のハッピーエンド
安西水丸のイラストと奏でる、都会的でちょっと切ない13編の物語。安西さんとの対談も収録。580円　新潮社

1981



夢で会いましょう
カタカナの言葉をお題に、糸井重里と競作したショートショートを、五十音順に楽しめる。470円　講談社

1981

入手困難

ウォーク・ドント・ラン
当時、共に30歳前後の村上春樹と村上龍の本音トークを収録！　見え隠れする若かりし2人の実像。講談社

1986



ンゲルハンス島の午後
安西水丸のイラストも豊富な、
雑誌『クラッシィ』に連載さ
れた心温まるエッセイ集。62
円　新潮社

1986



村上朝日堂の逆襲
『週刊朝日』の連載をまとめたもの。意外な一面を持った著者の私生活が垣間見える。460円　新潮社

1985

入手困難

映画をめぐる冒険
評論家の川本三郎と、246本のアメリカ映画について語ったコラム集であり映画ガイド。講談社

1985



羊男のクリスマス
ファンにはおなじみの羊男が、ドーナツ片手に秘密の穴の底へ。佐々木マキ画の絵本。580円　講談社



黒沢 薫さん（ゴスペラーズ）のオススメ本

『ダンス・ダンス・ダンス』
『風の歌を聴け』
『羊をめぐる冒険』

まず、『ダンス・ダンス・ダンス』。この本は、僕の考え方に多大な影響を与えてくれました。例えば、運転免許を取らない理由、ハワイが好きなところ、など。『風の歌を聴け』は、僕が初めて買った村上春樹さんの本。高1のときに読んで、その無国籍な感覚に憧れていました。今読むと文体のリズムが音楽しているなあ、と思います。『羊をめぐる冒険』を読んでから、やたらと女性の耳が気になるように（笑）。実はこの作品の最後の1ページにインスパイアされて、「渇き」という楽曲を作ったんです。

くろさわ・かおる　'91年ゴスペラーズでデビュー。10/14ニューシングル『ラヴ・ノーツ』を発売。10/28にはデビュー15周年記念アルバム『Love Notes Ⅱ』発売。

1990



い太鼓
ギリシャ、イタリアなどで過
ごした3年間の海外生活をま
とめた一冊。840円　講談社

1989



村上朝日堂 はいほー！
村上春樹ってどんな人？　そんな疑問を解消する答えがここに。460円　新潮社

1987



日出る国の工場
安西水丸と人体標本工場や消しゴム工場などさまざまな工場を見学。700円　新潮社

1987



THE SCRAP'一懐かしの一九八〇年代
'80年代の米国カルチャーコラム。1100円　文藝春秋

1997



アンダーグラウンド
地下鉄サリン事件に、関係者
2人の証言から迫るノンフ
ィクション。1090円　講談社

1996



村上春樹、河合隼雄に会いにいく
河合先生と語った現代に生きるということ。460円　新潮社

1996



うずまき猫のみつけかた
1993年から'95年に滞在した米国ケンブリッジでの日記風エッセイ。700円　新潮社

1994



使いみちのない風景
稲越功一の写真とともに送る、旅や旅先の風景への追憶。540円　中央公論新社

1994



やがて哀しき外国語
1991年から2年半にわたる、米国プリンストンでの滞在記。540円　講談社

1990



雨天炎天
ギリシャ、トルコをハードに巡った旅行記であり、現代の冒険譚。380円　新潮社

1998



ふわふわ
やわらかく綴られる猫への眼
差しとおおきな愛情。年老い
た猫と過ごす時間と、いのち
の尊さ。440円　講談社

1998



辺境・近境 写真篇
文字通り、松村映三が撮影した写真をメインに送る『辺境・近境』のアナザーストーリー。780円　新潮社

1998



辺境・近境
モンゴル草原やメキシコから香川のうどん屋まで。国内外を訪れた、さまざまな旅の記録。500円　新潮社

1997



ポートレイト・イン・ジャズ
和田誠のイラストとともにジャズについて語ったエッセイ集。ジャズのガイド本としても秀逸。820円　新潮社

1997



若い読者のための短編小説案内
吉行淳之介など日本人作家の短編小説を創作者の視点から読み解く。500円　文藝春秋

1997



村上朝日堂はいかにして鍛えられたか
大人気シリーズ本が再び。著者の実体験や思考が盛りだくさん。620円　新潮社

★村上トリビア⑦　登場人物の名前には、しばしば山手線の駅名が使われている。例えば『ダンス・ダンス・ダンス』の五反田くん、『神の子どもたちはみな踊る』の田端さん、『海辺のカフカ』のオオツカさん…。



村上春樹の翻訳作品。
代表作を紹介します。

1981年『マイ・ロスト・シティー』スコット・フィッツジェラルド著（中央公論新社）
1985年『西風号の遭難』クリス・ヴァン・オールズバーグ著（河出書房新社）
1986年『熊を放つ』ジョン・アーヴィング著（中央公論新社）
1987年『ワールズ・エンド（世界の果て）』ポール・セロー著（中央公論新社）**『偉大なるデスリフ』**C.D.Bブライアン著（中央公論新社）**『急行「北極号」』**クリス・ヴァン・オールズバーグ著（あすなろ書房）
1988年『ザ・スコット・フィッツジェラルド・ブック』（中央公論新社）
1989年『ニュークリア・エイジ』ティム・オブライエン著（文藝春秋）**『あるクリスマス』**トルーマン・カポーティ著（文藝春秋）
1990年『本当の戦争の話をしよう』ティム・オブライエン著（文藝春秋）**『ハリス・バーディックの謎』**クリス・ヴァン・オールズバーグ著（河出書房新社）
1991年『頼むから静かにしてくれ』レイモンド・カーヴァー著（中央公論新社）
1993年『空飛び猫』アーシュラ・K・ル=グウィン著（講談社）**『魔法のホウキ』**クリス・ヴァン・オールズバーグ著（河出書房新社）
1996年『さよならバードランド　あるジャズ・ミュージシャンの回想』ビル・クロウ著（新潮社）**『バビロンに帰る　ザ・スコット・フィッツジェラルド・ブック2』**（中央公論新社）**『心臓を貫かれて』**マイケル・ギルモア著（文藝春秋）
1998年『犬の人生』マーク・ストランド著（中央公論新社）
1999年『最後の瞬間のすごく大きな変化』グレイス・ペイリー著（文藝春秋）
2000年『必要になったら電話をかけて』レイモンド・カーヴァー著（中央公論新社）
2003年『キャッチャー・イン・ザ・ライ』J.D.サリンジャー著（白水社）**『いまいましい石』**クリス・ヴァン・オールズバーグ著（河出書房新社）
2004年『世界のすべての七月』ティム・オブライエン著（文藝春秋）
2005年『人生のちょっとした煩い』グレイス・ペイリー著（文藝春秋）**『ポテト・スープが大好きな猫』**テリー・ファリッシュ著（講談社）
2006年『グレート・ギャツビー』スコット・フィッツジェラルド著（中央公論新社）
2007年『ロング・グッドバイ』レイモンド・チャンドラー著（早川書房）
2008年『象』レイモンド・カーヴァー著（中央公論新社）**『ティファニーで朝食を』**トルーマン・カポーティ著（新潮社）**『ペット・サウンズ』**ジム・フジーリ著（新潮社）
2009年『私たちの隣人』レイモンド・カーヴァー著（中央公論新社）**『さよなら、愛しい人』**レイモンド・チャンドラー著（早川書房）

2000



「そうだ、村上さんに聞いてみよう」と世間の人々が村上春樹にとりあえずぶっつける282の大疑問に果たして村上さんはちゃんと答えられるのか？
読者が抱く疑問に電子メールで回答！　朝日新聞社

1999



もし僕らのことばがウィスキーであったなら
ウィスキーの里、スコットランドとアイルランドでパブや蒸留所巡り。500円　新潮社

1998



約束された場所で underground 2
地下鉄サリン事件についてオウム真理教信者との対話と真相。550円　文藝春秋



村上朝日堂 夢のサーフ
ィー
読者とやりとりしたEメ
を収録。CDロムには本
声が！　朝日新聞社

2001



スメルジャコフ対織田信長家臣団
読者と交わしたEメールの内容や生声が入ったCDロム付き！　朝日新聞社

2001



シドニー！
独自の視点で語られる、23日間のシドニーオリンピック観戦記。コアラ純情篇、ワラビー熱血篇各500円　文藝春秋

2000



翻訳夜話
若者を対象に、柴田元幸と翻訳への姿勢を語る。カーヴァーとオースターの競訳も掲載。777円　文藝春秋



またたび浴びたタマ
友沢ミミヨのやわらかい
が目を引く五十音カルタ
おもわず笑えてしまう回
かり！　文藝春秋

2003



サリンジャー戦記 翻訳夜話2
柴田元幸と語る、サリンジャーの魅力。777円　文藝春秋

2003



少年カフカ
『海辺のカフカ』の読者との質疑応答メールを一挙に公開！　998円　新潮社

2001



村上ラヂオ
小誌の人気連載を、ホッと心がなごむ大橋歩のイラストとともに。420円　新潮社



ポートレイト・イン・ジ
2
イラストも素敵なジャズ
セイ第2弾。2415円　新

2006



「ひとつ、村上さんでやってみるか」と世間の人々が村上春樹にとりあえずぶっつける490の質問に果たして村上さんはちゃんと答えられるのか？
なかには執筆時の背景に触れた回答も。朝日新聞社

2006



「これだけは、村上さんに言っておこう」と世間の人々が村上春樹にとりあえずぶっつける330の質問に果たして村上さんはちゃんと答えられるのか？
海外からも届いた質問メールへの回答。朝日新聞社

2005



意味がなければスイングはない
クラシックやジャズなど好きな音楽について語ったエッセイ。570円　文藝春秋

2004



東京するめクラブ 地球のはぐれ方
『TITLE』連載の、吉本由美、都築響一との珍道中が一冊の本に。1050円　文藝春秋



水野 学さんの
オススメ本

『ノルウェイの森』
『1973年のピンボール』
『辺境・近境』

『ノルウェイの森』は、デザイナーとしては外せない一冊。赤と緑に金の帯、という装丁は衝撃でした。しかも装丁は村上さんご本人だとか。文章のみならず、デザインまで上手だなんてズルイ！　独特の（ぶっとんだ）世界に驚き、引き込まれたのが『1973年のピンボール』。改めて読み返すと『ノルウェイの森』や『アフターダーク』などその後の作品につながるようなキーワードがちりばめられていて新鮮。『辺境・近境』は旅行記。飄々とした客観的な文体で綴られていて、旅の面白さを増幅させています。

みずの・まなぶ　good design company 代表。主な仕事に、NTTドコモ「iD」「DCMX」のトータルディレクション、ユニクロ「UT」世界キャンペーンなど。

2008



村上春樹ハイブ・リット
村上さんが選んだ英文の短編小説を目と耳で楽しむ。CD付き学習本。2500円　アルク

2007



村上ソングズ
自身のレコードコレクションの中から歌詞とともに名曲を紹介。2310円　中央公論新社

2007



走ることについて語るときに僕の語ること
小説家にとって、走ることとは？　1500円　文藝春秋

2007



村上かるた うさぎおいしーフランス人
ダジャレも満載の103編の村上かるた。1600円　文藝春秋

慧美 vinnie.net
蝴蝶网 hudie.com

 ★村上トリビア⑧　昨年、以前滞在していたプリンストン大学から名誉博士号（文学博士号）を授与されたが、その際、一緒に授与された中のひとりがクィンシー・ジョーンズだった。ちなみに彼は音楽博士。



今度の週末、ひさしぶりにパーティーへ行こう

あのビート、あのDJ、あの仲間たち――
あの大切なR&Bクラシックスを、もう一度

J-POPの歴史上で最もCDが売れた年は、今から1[illegible]年前、1998年になるそうです。そして、現在では当たり前のように使われている「R&B」という言葉、音楽ジャンルが広く一般に浸透し始めたのも、同じ1998年のことです。現地アメリカのR&Bの熱気にうながされるようにして、次々と出現した魅力的なタレントが、日本のポップ・ミュージック・シーンに巻き起こした一大ムーヴメント。ここから派生した空前のDJブーム、アナログ・ブームを鮮明に覚えている方も少なくないでしょう。この『again』には、"あの頃"の興奮と熱狂が目一杯に詰め込まれています。センチメンタルなメロディに彩られた名曲群は、心地よいノスタルジーを提供してくれるだけでなく、"あの頃"と同じように明日への活力にもなると信じています。

慧美网 蝴蝶网 hudie.com

私たちの“あの頃”が詰まってる!!

日本の音楽シーンに“R&B”を定着させ、空前のアナログ・ブームを巻き起こした90年代中盤〜後半。
“あの頃”の洋邦の90sセツナR&Bヒットをまとめて収録!

選曲担当:高橋芳朗が各discのポイントを解説

TLC、ブランディ、デスティニーズ・チャイルド、アリーヤ、SWV、そしてメアリー・J.ブライジ。90s R&Bのアイコンがずらりと並んだdisc1は、曲が変わるたびに歓声があがるようなゴージャスなヒット・メドレー。その合間を縫うようにして、MISIAやDOUBLE、m-floらによるJ-R&Bの名作も登場。90s気分を一層盛り上げます。

UA“情熱”で始まり、Sugar Soul“今すぐ欲しい”で幕を閉じるdisc2。こちらはメロウで切ないロマンティックなメロディの曲を中心に集めてみました。Chara“Junior Sweet”やエターナル“パワー・オブ・ア・ウーマン”など、コマーシャルでおなじみのナンバーも収録。DJに人気のレアなリミックスが聴けるのもポイントです。

disc1

1 **TLC ノー・スクラブス [ラップ・ヴァージョン]**
90年代の最重要ガールズ・グループが放った永遠の名曲。全米No.1ヒット。

2 **ブランディー&モニカ ザ・ボーイ・イズ・マイン**
これも全米No.1。弱冠15歳でデビューした2人のディーヴァの夢のコラボ。

3 **MISIA つつみ込むように… [DJ WATARAI Remix feat. MURO]**
「セツナR&B」のシンボル的ナンバー。記念すべきデビュー曲の傑作リミックス。

4 **デスティニーズ・チャイルド セイ・マイ・ネーム**
あのビヨンセをフィーチャーしたキュートな4人組の代表作。全米No.1。

5 **アリーヤ トライ・アゲイン**
若くして他界した悲劇のR&Bヒロイン。魅惑のシルキー・ヴォイスが冴える全米No.1ヒット。

6 **メアリー・J. ブライジ ラヴ・イズ・オール・ウィ・ニード**
おなじみ「ヒップホップR&Bの女王」。スケールの大きな歌に引き込まれる迫力の一曲。

7 **DOUBLE Shake**
DOUBLEの名を世に知らしめた出世作。スムーズできらびやかなグルーヴが最高。

8 **フェイス・エヴァンス ラヴ・ライク・ディス**
最も切ない声を持ったR&Bシンガーのひとり。いまでもクラブで聴ける定番曲。

9 **SWV ユー・アー・ザ・ワン**
全米トップ5ヒット。TLCにも引けを取らない人気を誇ったニューヨークのガール・トリオ。

10 **傳田 真央 あなたとふたりで〜Be with me all day long〜**
今もなお熱烈なファンが多い隠れ名曲。ときめき度の高さはJ-R&Bのなかでも屈指。

11 **ソウル・フォー・リアル キャンディ・レイン**
これぞ90s R&B。ヒップホップ・ビートに乗ったやるせないハーモニーと切ないメロディ。

12 **モニファー アイ・ミス・ユー(カム・バック・ホーム)**
これも90s R&Bのムードを象徴するナンバー。泣きながら踊れるスムーズR&Bの決定版。

13 **m-flo been so long [DJ Hasebe Remix]**
LISAの加入後、最初に放ったシングルがこれ。彼らの快進撃はここから始まった。

14 **ジーナ・トンプソン ザ・シングス・ザット・ユー・ドゥ [Bad Boy Remix]**
ヒップホップの名曲をベースにした90s R&Bの傑作リミックス。ぞくぞくするほどにクール。

15 **Tyler Liquid of Love [DJ WATARAI Remix feat. DABO]**
トップ・ダンサーからシンガーへ、華麗な転身を図った彼女の名曲。DABOの好演にも注目。

16 **ジャネイ リクエスト・ライン**
スタイリッシュなコーラスで絶大な人気を博したデュオ。流麗なグルーヴがただただ美しい。

17 **bird BEATS**
大沢伸一プロデュース。ダイナミックな歌唱と胸躍るビートに圧倒されるフロア・アンセム。

disc2

1 **UA 情熱**
朝本浩文との最強タッグが生んだ最大の成果。2005年のリヴァイヴァルも記憶に新しい。

2 **C+C ミュージック・ファクトリー オールウェイズ・ビー・アラウンド**
クラシカルなR&Bコーラスを取り入れた、可愛らしいナンバー。全米ダンス・チャート1位。

3 **ミュージック・ソウルチャイルド ジャスト・フレンズ**
21世紀のスティーヴィー・ワンダーと称された新世代シンガー。心を揺さぶるラヴ・ソング。

4 **Tina ゼア・マスト・ビー・アン・エンジェル**
定番的に人気のあるユーリズミックスの名曲カヴァー。大胆なヒップホップ・アレンジが痛快。

5 **ディアンジェロ ブラウン・シュガー [Beatminerz Remix]**
R&Bの新時代を築いたカリスマ・シンガー。艶やかなヴォーカルは夜のBGMにぴったり。

6 **デブラ・モーガン アイ・ラヴ・ユー [K.O.D.P. リミックス]**
MUROとDJ WATARAIが共同で手掛けたドリーミーな傑作リミックス。思わず胸キュン。

7 **Chara Junior Sweet**
これも大沢伸一クラシックのひとつ。メロウで切なくて、どこか暖かみのあるCharaの真骨頂。

8 **ザ・ブラクストンズ スロー・フロー**
トニー・ブラクストンの姉妹グループ。女子受けNo.1といわれるメロウR&Bクラシック。

9 **ジョー オール・オア・ナッシング [Poor Georgie Porgie Remix]**
日本でも絶大な人気をもつR&Bジェントルマン。疾走感がたまらないレア・リミックス。

10 **Monday 満ちる You Make Me**
マルチな活動を展開する才媛。躍動的なグルーヴは大沢伸一の手によるもの。

11 **エターナル パワー・オブ・ア・ウーマン**
英国音楽史上最も成功したガールズ・グループ。CMでもおなじみ、がんばる女子たちの応援歌。

12 **シェイズ テル・ミー・ユア・ネーム [Clark Kent Remix]**
マライア・キャリーも使用した定番ネタを鮮やかに調理。このキラキラ感は90s R&Bならでは。

13 **モンテル・ジョーダン ジス・イズ・ハウ・ウィ・ドゥ・イット**
名門デフ・ジャムからデビューしたセクシーな男性シンガー。全米No.1のダンス・クラシック。

14 **ブラックストリート ノー・ディギティ feat. ドクター・ドレー**
天才プロデューサー=テディ・ライリー一世一代の傑作。斬新な音作りで全米1位を獲得。

15 **ケース タッチ・ミー・ティーズ・ミー feat. フォクシー・ブラウン**
ヒップホップR&Bの代名詞的な曲。豪快なビートと哀感あるメロディとのコントラストが絶品。

16 **LL クール J ラウンジン [フー・ドゥ・ヤ・ラヴ・リミックス]**
80年代から活躍するベテラン・ラッパー。女性ヴォーカルを従えてR&Bサウンドに挑んだ名作。

17 **グッドフェラズ シュガー・ハニー・アイス・ティー**
R&Bマニアの間ではおなじみの名曲。誰もが惚れ込む甘酸っぱくて優しいミディアム・チューン。

18 **Sugar Soul 今すぐ欲しい**
J-R&Bの幕開けを高らかに告げたクラシック。スムーズで官能的なグルーヴは今なお目映い。

初回プレス限定!
ボーナスMIX CD
[Honey Dip Mix]付
3枚組

DJ HASEBE
『HONEY DIP』は、90年代後半のクラブ・シーンの中で最も注目を浴び輝いていたパーティーでした。そこでプレイされていた個性あふれる楽曲たちは今でも皆さんの心の中で輝き続けていると思います。今回『again』の初回版に付くMIX CDは、当時『HONEY DIP』という空間を共に過ごした方々へのギフトとして、オリジナル・メンバー 3人で制作した初のMIX CDです。懐かしく心地いいタイムトリップをぜひ体感してみてください!

DJ WATARAI
90年代、R&Bの黄金時代の名曲がたくさん詰まったコンピレーションCDです。さらに『HONEY DIP MIX』は当時の雰囲気をバッチリ再現したMIXになってます。当時がリアルタイムの人、そうでない人も必聴です!

DJ TAKESHI
僕らもアラサーとかアラフォーとか言われちゃう世代なんですけど、実は一番“キラキラ”してた時代を遊んでいたと思うんですよね。このCDにはそんな思い出と、現役バリバリの子達にも「まだまだ負けねーぞ!」みたいな思いも入ってたりします。そして当時を知らない若い世代には「こんなフレッシュな時間があったんだ!」ってのを感じてもらいたいですね



disc3 **HONEY DIP MIX**
Mixed by Honey Dip DJs
(DJ HASEBE, DJ WATARAI & DJ TAKESHI)

HONEY DIPとは? 1997年4月から2000年12月まで、渋谷のクラブHARLEMで毎週火曜日に開催されていた伝説のパーティー。レギュラーDJは、DJ HASEBE、DJ WATARAI、DJ TAKESHI。平日開催ながら週末のイベントと同等の集客力を誇っていた他、アーティストや音楽業界関係者の情報発信/交換の場としても機能する。MISIAやSUGAR SOULなど、このイベントのショウケース・ライヴを足掛かりに本格ブレイクをはたしたアーティストも多数。その絶大な影響力は〈ジャパニーズR&Bブームのグラウンド・ゼロ〉と呼ぶにふさわしい。

今度の週末、ひさしぶりにパーティーへ行こう
“again” release party! @BXCAFE (HARLEM)

10.16 (Fri) HONEY DIP MINI
DJ HASEBE a.k.a. OLD NICK, DJ TAKESHI, DJ FUTERI
Open/Start 22:00 BX CAFE/HARLEM Jeekahn's 2F, 3F, 2-4 Maruyama-cho, Shibuya-ku, Tokyo

in stores now
Special Value ¥2,980 (tax in)

Universal Strategic Marketing Japan, a division of UNIVERSAL MUSIC LLC Marketed & Distributed by UNIVERSAL MUSIC LLC

UICZ-9028/30

慧美网 vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

あの"全盲先生"がきっかけのひとつとなり注目のドラマが10月よりスタート。

「逆境に負けず、挑戦する勇気を伝えたい」。"全盲先生"と佐々木蔵之介の感動対談！


蝴蝶网 hudie.com

ニット¥37,800、シャツ¥34,650、パンツ¥40,950（以上HELMUT LANG／リンク・インターナショナル ☎03·3407·7517）シューズ（スタイリスト私物）

新井淑則さん＆マーリン
1961年埼玉県生まれ。埼玉県秩父郡長瀞町立長瀞中学校教諭。34歳で網膜剥離のため全盲に。絶望の最中、不屈の精神で再起。養護学校、盲学校勤務を経て、2008年、全国初・盲導犬を連れた普通中学校教師として復帰し時の人になる。

佐々木蔵之介さん
1968年京都府生まれ。大学在学中、劇団「惑星ピスタチオ」の旗揚げに参加。以後、看板役者として活躍。2000年、連続テレビ小説『オードリー』に出演して以来、ドラマに欠かせない存在として引っ張りだこ。連ドラで主演は、本作が3作目。

日本で唯一の、盲導犬を連れた全盲の中学校教師・新井淑則さん。新井さんの存在がきっかけのひとつとなりドラマ『チャレンジド』が誕生しました。全盲の教師役を演じる、主演・佐々木蔵之介さんとの初対面を独占キャッチ！

全盲の教師を演じて佐々木さんが感じたこと。

佐々木　『全盲先生、泣いて笑っていっぱい生きる』は、刊行されてすぐに拝読しました。読んでいるうちに、これは他人事じゃない、いつ自分がこうなってもおかしくない、と思って。ただ、読み終えた時にはすごく励まされていました。自分が生きているのは周りに支えられているからだ、という思いが強く伝わってきました。

新井　僕は弱虫で泣き虫で、30代で全盲になった時にも途方にくれて、死んでしまおうかと思ったくらいです。でも結局、多くの人に助けてもらって生かされていると気づきました。犬にまで助けてもらっています（笑）。佐々木さんも、ドラマ『チャレンジド』で全盲の教師を演じられるそうですね。

佐々木　目の見えない役を演じるのは初めてだったんです。事前にリハビリセンターに行って、アイマスクをしてパソコンを打つ練習をしたりしました。その中で思ったのは、目が見えないと周囲の空気に敏感になるということ。ちょっと沈黙があると、この間はどういう意味なんだろうと考えてしまうんですね。見えないということで、周囲の人にどう思われるかという自意識が一層強くなる。先生の本の中でも、クラクションを鳴らされた時に笑い声を聞いて、自分が笑われたと思う場面がありましたね。

盲導犬が、新井先生に与えてくれた新たな一歩。

新井　あれは忘れられない出来事なんです。一緒にいた人は「彼らは新井さんを笑ったんじゃない」とは言ってくれたんですが、自分は一生こういう状態で生きていくのかと思ったら涙が止まらなくなりました。そういうこともあり、盲導犬と一緒に歩くことにしたんです。自信を持って外に出かけて、胸を張り風を切って歩けるようにさせてくれたのが、初代盲導犬のクロードです。マーリンは2代目なんです。

vimee.net

写真・天日恵美子　スタイリスト・勝見宜人（Koa Hole）　ヘア&メイク・白石義人（e.a.t…）



盲導犬は、ハーネス(胴輪)を付けている間は仕事中なので、使用者以外と触れ合ってはいけない。でも、佐々木さんが気になってしょうがないマーリン。

佐々木　盲導犬が一緒にいてくれると、まったく違ってくるんですね。

新井　例えば見えない状態で雑踏の中にいると、かえって孤独感が増すんです。犬はそんな時にもパートナーになってくれるんですね。「マーリン、困ったね」などと話しかけて、会話ができますから。

佐々木　実際に中学に復帰された時は、不安などはありましたか。

新井　私が復帰した時は、受け持った生徒たちも1年生で、お互いにいい緊張感がありましたね。一学期の授業の感想は私のことばかりだったんです。「黒板に字が書けるのがすごい」「なんでぶつからずに机の間を歩けるんだろう」なんて(笑)。それが二学期になると、授業の内容のことばかり書かれてあって。最初は「あれ?」と思ったんですけれど、ああ、これでいいんだ、と思いましたね。

佐々木　それだけ授業内容に興味を持ってくれたということですね。

新井　教師をやっていて一番嬉しいのは、やはり授業が面白かったと言われることですから。佐々木さんは、撮影で大勢の生徒役の方たちに囲まれて、いかがでしたか。

周囲の支えの大切さと、挑戦する勇気を伝えたい。

佐々木　今回のドラマでは、生徒役の若い役者さんと一対一で演じるシーンがけっこうあったんです。二人芝居の状態で、彼ら彼女らが1人ずつ、全身でぶつかってくる。僕もそれを受け止め、返さなくてはいけなくて。生徒役の子たちから教えられることが多かったですね。

新井　『走れメロス』が好きな先生とおうかがいしていますが、やはり熱血先生なんですか。

佐々木　まさにそうです(笑)。メロスは諦めなかった、というのがキーワードになっているんです。



上は新井さん、下は全盲の教師・塙啓一郎を演じる佐々木さん。新井さんの息子さん曰く「後ろ姿がお父さんに似てる」。

新井　諦めないでチャレンジする先生というわけですね。

佐々木　はい。僕はいろんな役を演じてきましたが、今回の役は、とても印象深く、やりがいのある役でした。彼は全盲ながら、何でも挑戦するんです。フルマラソンも走るし、修学旅行にも行くし、川の中で生徒の答案を探したりもするし。それをやろうという勇気、行動力を自分の中で奮い立たせ、演じるのが面白かったです。まあ、家に帰ると妻に弱音を吐いたりもしますが。

新井　僕も家では妻に弱音を吐いて、叱咤激励されていましたよ。人にはそういう場も必要ですよね。

佐々木　先生の奥さんはお子さん3人の面倒を見て、仕事もしていて…本を読んで、奥さんのすごさも感じました。

新井　『全盲先生〜』は妻に捧げるものともなりましたね。やはり、それくらい偉大な存在です。

佐々木　支えの大切さ、心強さはドラマでも伝えていきたいところです。あとは目が見えないことだけに限らず、人はそれぞれ何かしらできないことを持っているけれど、それを打ち破って生きていく人は素敵だし、見ていて痛快だと感じてもらえたら。

新井　こうした作品がきっかけとなって障がい者が社会の中で一生生活していくのが当たり前になるといいなと感じています。学校に見えない先生がいても、聞こえない先生がいてもいい。そして助け合って生きていけたら、と思っています。

蝴蝶网
hudie.com

●ドラマと本、ぜひ合わせてお楽しみください!



絶賛
好評発売中!

『全盲先生、泣いて笑っていっぱい生きる』
1575円

30代の働き盛りに、休職・両目失明と人生のどん底に落ち、自殺をも考え…。その後、念願の普通中学校で教壇に立つまでの軌跡を綴った新井さん初の著書。障がい者と健常者が共に生きる社会の実現(ノーマライゼーション)への願いが込めらた1冊。



10月10日(土)
21:00スタート
全5回放送

NHK土曜ドラマ
『チャレンジド』

全盲の教師が復職への困難を乗り越え成長する姿を通して、教育のあり方を問うヒューマンドラマ。チャレンジドとは、欧米での障がい者の新しい呼称で"神から挑戦するよう運命づけられた人"という意味。オリジナル脚本。

※都合により予告なく放送日時が変更になる場合があります。

唯美网
vimee.net

マガジンハウス　〒104-8003東京都中央区銀座3-13-10　TEL.049-275-1811(受注センター)
価格は税込みです。全国の書店でお求めください。インターネットでお求めの場合は、http://magazineworld.jp/books/

貴女のキレイのためのクリニック

大塚美容形成外科・歯科

33年の歴史と実績がある 当院へご相談ください


大塚美容形成外科・歯科 院長 阪田 和明


大塚美容形成外科・歯科 副院長 半田 俊哉


大塚美容形成外科・歯科 歯科院長 望月 正史


蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

Eye 二重まぶた

当院では独自の二重シミュレーションで、あなたの顔立ち・目元にピッタリ似合う二重を見つけ出し、輝く瞳に仕上げます。

二重まぶた埋没法 切らない



皮膚を切らない二重術「埋没法」。当院では特別に開発した二重専用のH・I針を使用し、独自の2点留めでバランス良い二重に仕上げます。まぶたに隠れて短くなっていたまつ毛も外に出てきて、長く上向きになります。

※ 当院では元に戻りやすい1点留めはおすすめしません。


蒙古ヒダが発達した一重まぶたの目

蒙古ヒダを無くして大きい目に!

蒙古ヒダが発達していると目が小さくなり、まつ毛も隠れてしまいます。当院の『目頭切開法』と二重術で、小さい目も大きく。パッチリとした目になり、やさしい顔立ちに!

二重埋没法（H・I針式）……………… 88,200円

大塚美容形成外科の埋没法は元に戻りにくく、ハレが比較的少ない独自の留め方です。針と糸も33年間かけて開発した特別の物です。

歯	クリーニングエステ	31,500円
	ホームブリーチング（片側）	31,500円
	セラミック矯正（1本）	126,000円
	ワイヤー矯正（小矯正）	315,000円
	ラミネートベニア（1本）	84,000円
	インプラント（1本）	210,000円
バスト	スピーディ豊胸術（10cc）	52,500円
	医療バッグ豊胸術	735,000円
	乳首のホワイトニング治療	27,300円
ボディ	部分痩身メソッド	52,500円
	アシ痩せ（ふくらはぎ）メソッド	* 105,000円
	脂肪吸引（腹部）	399,000円
	脂肪吸引（太もも）	399,000円
	肥満治療薬（2週間分）	28,000円
	ダイエット補助食品（14食分）	4,410円

目	二重埋没法（H・I針式）	88,200円
	二重部分切開脱脂法	189,000円
	上まぶた脱脂肪	105,000円
	目頭切開	210,000円
鼻	注入式隆鼻術	84,000円
	プロテーゼ隆鼻術	315,000円
小顔	小顔メソッド（脂肪）	* 26,250円
	小顔メソッド（咬筋）	* 78,750円
	脂肪吸引（アゴ）	* 105,000円
肌	ニキビ治療	42,000円
	シミ治療	39,900円
	レーザー治療	10,500円（5照射）
	小ジワ取り（眉間・目尻など）	* 42,000円
	ホクロ取り	10,500円
	ケミカルピーリング	15,750円（初回）

*印の料金は11月30日までの料金です（12月に料金改訂予定です）。

京・大塚 03-3949-1611	仙 台 022-298-1611	横 浜 045-321-1611	名古屋 052-251-1611	神 戸 078-272-1611
銀 座 03-5250-1611	大 宮 048-642-1611	静 岡 054-221-1611	京 都 075-254-1611	広 島 082-246-1611
札 幌 011-242-1611	千 葉 043-242-1611	金 沢 076-264-1611	大 阪 06-6344-1611	福 岡 092-741-1611

●相談無料（カウンセリングは無料です）●全国15ヵ所で受けられます ●クレジットカード利用可能 ●当院は自由診療です ●完全予約制（電話でご予約ください）

蝴蝶网
hudie.com

Face 小顔



最新美容メソッドで小顔♥
当院では手術ナシで小顔を目指します。
秋冬のファッションも小顔でバランスよく!

手術ナシ 小顔&顔やせメソッド

大きい顔の原因に、エラの筋肉(咬筋)の発達があります。当院では咬筋に働きかける小顔メソッドで小さくほっそりした顔を追求。ダイエットでは、やせないエラ張りの大顔も小さく。また頬の脂肪や下ぶくれが気になる方もご相談ください。お一人お一人の顔の筋肉や脂肪の状態に合わせて治療します。

輪郭形成術

骨格自体が大きい人も当院の外科手術で小さく形良い輪郭に整えます。当院の美容外科・形成外科・口腔外科のドッキングにより、輪郭(骨格)をバランス良く治します。長いアゴ・突き出た頬骨・張り出したエラもご相談ください。

脂肪吸引で小顔に!

顔の脂肪が気になる方には当院のメディカル脂肪吸引がおすすめです。1回の吸引で余分な脂肪を除去。

11/30まで

小顔メソッド(頬の脂肪)	26,250円
小顔メソッド(咬筋)	78,750円
小顔脂肪吸引(アゴ)	105,000円

Skin 美容皮膚科

あなたのなりたい肌をご相談ください。当院の皮膚科と美容外科の医師が治療します。

ニキビ治療



「何をしても良くならない」「抗生物質でも治らない」とお悩みの方!当院へご相談ください。ニキビの状態や原因を診断し、肌にあった治療方法をプログラムいたします。ストレスが大きな原因のアダルトニキビも当院のドクターが処方する「内服薬」で短期間に落ち着き、「塗り薬」で治ります。

シミ治療



シミには肝斑・そばかす・炎症性色素沈着・老人性色素斑など、種類も様々です。当院では「レーザー治療」の他に、症状に合った「内服薬」や「医薬クリーム」を処方して治療できます。

小ジワ・タルミ治療

当院では皮膚を切らずにシワやタルミを治療できます。目尻の小ジワ・深いほうれい線・頬のタルミなども当院の注入式美容医療で治療。短時間で終了し、肌にハリとツヤも出ます。

医療クリーム治療	10,500円(1本)
内服薬治療	2,100〜4,200円(2週間分)

Bust 豊胸術



大塚の豊胸術は33年の歴史があり大きさ・形・感触など、すべてに配慮しています。ご希望に応じて手術ナシ・手術アリから選べます。

手術ナシ スピーディ豊胸術

手術の必要がいっさい無い豊胸術で、短時間でバストを大きくできます。もともと皮膚やバストに含まれている成分を使用し、ふっくら大きく。翌日から普段の生活ができます。

医療バッグ豊胸術

「2〜3カップ以上大きくしたい」「形もサイズも変えたい」という方には、医療バッグでの豊胸術がおすすめです。独自の技術で傷跡は分かりません。また、たるんだバストや左右違うバストも形良く、ご希望通りのバストに仕上げます。

乳首・乳輪の悩み

黒ずんだ乳首や乳輪の色も薄く。医師が処方する塗り薬で、約2ヵ月ほどで薄くなります。

スピーディ豊胸術(10cc)	52,500円
医療バッグ豊胸術	735,000円
乳首のホワイトニング治療	27,300円

Teeth 歯・口元



「顔立ちは歯・口元で変わる」ことにいち早く着目し、様々な歯科治療を行っています。あきらめていたお悩みもご相談を。

当院では金属をいっさい使わないジルコニア・オールセラミッククラウンを使用して身体や歯茎に負担がありません。157,500円

1ヶ月で歯列矯正

これまで長期間かかった歯並びの矯正が最短1ヶ月以内で終了。出っ歯・すきっ歯・八重歯もセラミッククラウン法で整えることができ、歯の色・形も希望通りに!ワイヤーの装着は一切ありません。

口元のラインのお悩み

当院ではお一人お一人の美しさを引き出す歯・口元のライン(骨格)に整えます。当院の歯科・口腔外科・美容外科がドッキングした独自の技術で、突き出た上アゴや下アゴなどもバランスよく治すことが可能です。

セラミッククラウン(1本)	126,000円
ラミネートベニア(1本)	84,000円
インプラント(1本)	210,000円



vimee.net

大塚美容形成外科・歯科

0120-80-1611
※他で受けた美容整形のご相談や修正手術なども受付けております。
ホームページ www.otsuka-biyo.co.jp
ケータイ www.otsuka-biyo.co.jp/i



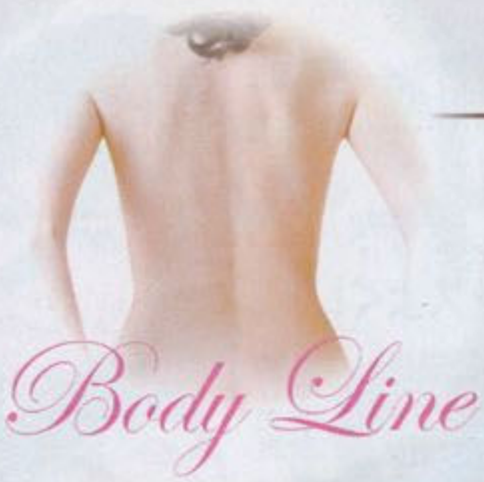
輪郭

バランスの良い輪郭に

隆鼻術 131,200円
○オーダーメイドの高級プロテーゼで鼻筋を整えます。

ダンゴ鼻(鼻先)修整 125,200円
○鼻の先を細く整えることにより、スマートな印象に。

アゴ修整 167,200円
○高級プロテーゼで足りないアゴを足します。



脂肪吸引

気になるラインをスリムに

下腹部 67,500円
太もも(内側・外側・前面・後面)
両脚・各 91,800円
○脂肪細胞そのものを吸引します。

ダイエット注射 1回 2,900円
〈点滴治療〉○脂肪代謝を促進します。



豊胸術

※豊胸術は、施術後の妊娠・授乳に問題ありません

自分に合った最適な方法でバストアップ

人工乳腺バッグ 両方 195,000円
○厳選した人工乳腺バッグです。豊富なサイズの中から直接カウンセリング時に触ってお選びいただけます。
※その他の人工乳腺バッグも取り揃えております

脂肪幹細胞による豊胸術【院限定★】
脂肪吸引の価格 + 両方 150,000円
〈高濃度自己血小板を含みます〉
○脂肪吸引で取ったご自身の脂肪細胞と幹細胞をバストに注入してバストアップします。片方最大200cc程注入できます。
★品川・新宿・池袋・横浜・千葉・大宮・梅田・名古屋・福岡・札幌にて実施しています。

脱毛

医療機関による脱毛で、ツルツルのお肌に

両ワキ 1回 500円【初回限定】 ○数回の処置で脱毛完了します。

ワキガ・多汗症

気になるニオイや汗に

多汗症治療 両ワキ 1回 16,800円【初回限定】
○ワキの皮膚に注射をすることで、汗の分泌を弱めることができます。

ワキガ治療 両ワキ 98,000円
○超音波吸引で汗腺を取り除くことにより、汗やニオイをカットします。

美容に関することなら何でもお任せください!
その他、人工乳腺バッグの入れ替え、傷跡修整、婦人科のお悩み、色素沈着等、美容に関する事ならお気軽にご相談ください。
※初回価格が表記されている施術の2回目以降の価格はHPまたはお電話でお問い合わせください



ホームページをチェック!!
www.shinagawa.com
品川美容外科 検索
●HPからカウンセリング予約OK!
●メール無料相談
★携帯からもアクセスOK!

提携クリニック【歯科相談フリーダイヤル 受付時間 AM10:00～PM7:00】

東京 品川デンタルケアクリニック
0120-418-370 携帯OK 東京都港区港南2-5-11 大三洋行品川ビル4F

大阪 MCSデンタルケアクリニック
0120-418-381 携帯OK 大阪府大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル2F

クリスタルホワイトニング 上6本 4,300円【初回限定※】
歯を削ることなく、白くしたい方にオススメです。
※2回目以降の価格はHPまたはお電話でお問い合わせください

ナチュラルセラミック …………………… 1本 57,750円
数回の来院で歯並び・歯の色・形を整えます。
●その他インプラント治療、スーパーブリーチング、歯肉漂白、ガミースマイル修整など、歯に関するお悩みならお気軽にご相談ください。

www.shinagawa-dental.com 携帯からもアクセスOK
品川デンタルケアクリニック 検索
●歯科医師から…るメール無料相談
●HPからカウンセリング予約ができます
★当院は自由診療ですので公的保険は適用されません

hudie.com



誘う秋フェイス。
品川美容外科では、カラダへの負担が少なく、あなたに最適な方法を提供します。
切らない整形
シワやたるみを注射で治療
小顔術 片側4,500円【初回限定】
○エラの筋肉が発達している方に。
シワ取り 1カ所4,500円【初回限定】
〈表情ジワに〉○表情筋の収縮運動によってできたシワに。
シワ取り・隆鼻術・アゴ修整 各14,000円【初回限
〈深いシワに〉○特に深いシワや輪郭修整に。
Face
目もと
あなたらしくなれる目もとに
二重術埋没法
1点留め 両目9,800円
2点留め 両目19,600円
○メス不使用で、ハレも少ない二重術です。
脂肪取り二重術 両目89,250
○まぶたがハレぼったい方にオススメです。
Eyes
読書の秋、食欲の秋、
実りの秋。
・・・あなたの秋は?
信頼価格宣言 表示価格には以下の内容が含まれております
※一部の施術で麻酔代が必要になる場合があります
診察代 + 薬代 + アフターケア代 全て込み
表示価格は予告なく変更となる場合があります。保証・施術に関する詳しい内容は、HPまたはお電話にてお問い合わせください。
当院は自由診療ですので公的保険は適用されません
品川美容外科
予約制
各種クレジットカード・ローン可
無料カウンセリング受付中
各院美容外科相談フリーダイヤ
受付時間 AM10:00～PM10:
携帯OK 0120-18-990
品川・札幌・仙台・宇都宮・大宮・千葉・池袋・新宿・横浜・新潟・静
名古屋・京都・心斎橋・梅田・神戸・岡山・広島・福岡・熊本・鹿児

Yes! 高須クリニック



元女流棋士
林葉直子さん

33年の実績（1976年開設）。
高須クリニックの豊胸術。

↑
くわしくはケータイサイトで。

豊胸術 ——— ¥73,500～¥1,050,000
陥没乳頭 ——— 片方¥262,500
乳頭縮小 ——— 片方¥157,500



ぶた（埋没法） 片方¥52,500
両方¥94,500
ぶた（切開法） ¥262,500
ぶた（全切開法） ¥262,500
開・目尻切開 各¥262,500
下垂 片方¥367,500
目修正 ¥105,000
の脂肪取り ¥262,500



鼻 りんかく

- 隆鼻術 ¥52,500～¥367,500
- 小鼻縮小 ¥367,500
- 耳介軟骨移植（鼻先を高く・細く） ¥367,500
- だんご鼻を細く ¥525,000
- ワシ鼻の修正 ¥420,000
- あご・エラ整形 ¥52,500～¥1,050,000
- 脂肪吸引（頬・あご） 各¥294,000
- エラ骨・頬骨形成 各¥1,260,000



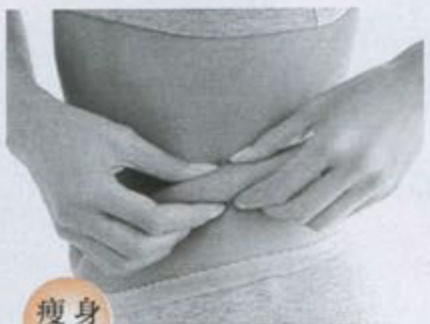
歯・くち

- ホワイトニング 1本1回¥1,575
- エステ ¥10,500
- ラミネートベニア 1本¥105,000
- オールセラミッククラウン 1本¥105,000
- 唇を厚く（上下） ¥105,000
- 唇を薄く（上・下） 各¥157,500
- ガミースマイル ¥52,500～¥367,500



肌美容

- ホクロ・イボ 1個¥2,100～¥105,000
- あざ治療 1cm四方¥10,500
- シミ治療 1cm四方¥10,500
- ケミカルピール ¥15,750
- イオン導入 各種¥9,450～¥12,600
- イレズミ除去 ¥10,500～¥630,000
- 注射式シワ取り ¥52,500



痩身 婦人科

- 脂肪吸引 一部位¥210,000～¥399,000
- 部分痩せ ハガキ大一部位1回¥31,500
- 小陰唇肥大 片方¥157,500
- 膣縮小 ¥367,500



ワキガ 脱毛ほか

- ワキガ・多汗症 ¥157,500～¥315,000
- ムダ毛治療 1回¥14,700～¥52,500
- ピアス・ボディピアス ¥5,250～¥12,600
- 耳の形成 片方¥157,500～¥315,000
- 傷あと・唇裂修正 各¥5,250～¥525,000
- 出べそ修正 ¥157,500～¥315,000

大切なのは「技術」と「品質」そして「アフターケアの充実」



「高須」という本名をクリニック名にしたのは、責任感の証です。

高須克弥 医学博士 日本形成外科学会認定形成外科専門医

1945年、先祖代々続く医師の家系に誕生。かつて強い偏見を持たれていた美容整形医となることに周囲から反対されたが、1976年、美容外科・高須クリニックを開設。現在も診療のかたわら、国内外の学会に出席しては、最先端治療法の効果と安全性を検証する日々を送っている。

医学博士・麻酔科標榜医 日本形成外科学会認定形成外科専門医 **高須幹弥**

単一植毛手術の研究にて医学博士号を取得。リオデジャネイロ大学教授であるイヴォ・ピタンギ博士の指導を受け、フェイスからボディまで、美容医療全般の治療を担当。生涯にわたる主治医となれるよう患者様と医師の信頼関係を重んじ、アフターケアの充実にも力を注いでいる。



ポジティブな気持ちから受けるはずの美容整形ですが、正確な診断と適切な治療を受けなければ、大きなトラブルの原因になりがちです。希望する仕上がりを本当に実現できる「センス」「経験」「技術力」を持ち合わせた医師かどうかが見極められなければなりません。そして何より大切なチェックポイントは、医師の「責任感」のあらわれとも言うべき「アフターケアの充実」。「高須クリニック」が創立者の本名である「高須」をクリニック名にしているのは、すべての施術において責任の所在を明らかにするためでもあります。

容外科
成外科
皮フ科
科

高須クリニック

赤坂・銀座・名古屋・大阪

美容相談 9:30～22:00
歯科相談 9:30～19:00
ケータイ OK

パンフレットのご請求は、フリーダイヤルまでお電話ください
0120-5587-15
0120-4180-86

高須クリニック 検索

ホームページから資料・無料カウンセリング券請求やカウンセリング予約が可能です
http://www.takasu.co.jp

- 年中無休
- 予約制
- ローン・クレジットOK

アサミ美容外科 検索
ケータイからでもOK!

www.asami-biyou.com

20年の信頼

美容外科歴20年に及び、手掛けた手術症例数は
10万件以上を誇ります。（1988年～2008年）

信頼価格

表示の料金以外一切かからない信頼価格を実現しました。

5年間の無料アフターケア

施術後のアフターケアを無料で行います。

痛み対策

すべての施術の痛みを極力やわらげるため
・麻酔クリーム ・極細注射針 ・経口麻酔 ・点眼麻酔 ・吸引麻酔 ・静脈麻酔など
あらゆる痛み対策を施します。



総院長 浅見 善康
慈恵医大卒、慈恵医大整形外科、東京医科歯科大
科、美容外科クリニックを経て、1991年アサミ美容外
業。美容外科歴は20年に及び、手掛けた手術症例数
万件を超えている。また、最新の美容外科技術をいち
紹介し、その普及につとめている。
・日本美容外科医師会理事

料金一覧　消費税・カウンセリング代・麻酔代・薬代はすべて含まれております。

※自由診療です。治療費は標準的な費用

全層 脂肪吸引

アサミ美容外科の脂肪吸引は脂肪の浅層、中間層、深層のすべての層より脂肪を徹底的に吸引しますので、リバウンドの心配が少なくより細い仕上がりが可能になりました。又患者様の負担を少なくするための麻酔法を採用しています。
吸引する部位の脂肪に極薄い止血剤の入った麻酔薬を患者様の体型に合わせた量を注入し、脂肪細胞のすみずみまで行き渡らせることで麻酔と止血を行います。
より細かい仕上がりが望めるとともに吸引時間が短縮され患者様の負担が軽減されました。

全部位 各 99,000円
頬・アゴ下・二の腕・背中・上腹・下腹・ウエスト・腰背・お尻上・お尻下・太もも内側・太もも外側・太もも前面・太もも後面・膝・ふくらはぎ・足首

頬＋アゴ下	175,500円		
腹全体	244,980円	腹全体＋腰背	320,000円
太もも全体	340,000円	太もも全体＋膝	379,000円
太もも全体＋膝＋お尻全体	424,500円	お尻全体	142,000円

もっと胸が大きかったら…
そんなあなたにオススメ ⇒ **自己脂肪注入で三段階豊胸**

幹細胞脂肪注入 脂肪吸引+ 198,000円

第1段階 自己脂肪注入
太ももやおしり、お腹などの脂肪を吸引し、胸に注射します。異物を入れずに自己脂肪を使用しますのでアレルギーや後遺症に配慮しています。

第2段階 幹細胞注入
吸引した自己脂肪組織より、分離抽出した自身の幹細胞を注入することにより、注入脂肪の定着率をあげる工夫をしています。

第3段階 脂肪定着因子注入
自分の血液を採血して分離抽出し、線維芽細胞や血小板などの成長因子を注入することにより脂肪の定着を促進します。

大きさ	平均で2カップのバストアップを目指します。
仕上り	自己脂肪注入ではレントゲンにも写りません。
信頼性	自分の脂肪や幹細胞・脂肪定着因子を注入しますのでアレルギーや発ガンの心配に配慮しています。また、乳腺も傷つけないので授乳にも支障はありません。
持続性	自分の脂肪として生着します。
ダウンタイム	翌日よりシャワーや日常生活も普段通り可能なので、ダウンタイムはありません。
豊富な症例数	自己脂肪注入20,000例（1991年4月～2009年6月現在）の症例がありますので一度に800～1000ccの脂肪を注入します。しこり（石灰化）の心配にも配慮しています。

シリコンバッグ ……… 398,000円

乳頭	
陥凹乳頭	104,700円
乳頭縮小	99,700円

ワキガ・多汗症	
根治手術	198,000円
注射	33,700円

医療脱毛	
ワキ/Vライン/Iライン/Oライン/口ひげ/アゴヒゲ/頬	各 4,20
ひじ上/ひじ下/うなじ	各 10,50
ひざ下	15,75
太もも/ひざ含むひざ下/胸/腹/背中	各 21,00

シワ・タルミ	
目の上/目の下 タルミ取り	各 198,00
注射 美肌・肝斑・シミ・シワ	98,00

レーザー 新しいお肌に入れかえを促す治療法			
顔全体	29,800円	目の下	24,8
ニキビ痕、キズ痕、妊娠線、凹凸			29,8

鼻			
隆鼻手術	198,000円	小鼻縮小/鼻筋を細く	各 252,0
ダンゴ鼻	198,000円	ワシ鼻	198,0

もっとハリのある肌だったら…
そんなあなたにオススメ ⇒ **切らないフェイスリフト/シワ・タルミ対策**

繊細な技術。切らずに体内に吸収される物質を注射針で通すだけの、注射感覚で受けられる治療法です。

フェイスリフト（頬とほうれい線）	294,000円	首	196,00
目尻/アゴの下	各 98,000円	目の下のクマ（中顔面）	174,00
フルフェイスリフト 頬・ほうれい線＋目尻＋アゴの下			490,00
プレミアフルフェイスリフト 頬・ほうれい線＋目尻＋アゴの下＋目の下のクマ			664,00

切らない注射による整形

和痛（麻酔）クリーム。
注射による注入時の痛みをほとんど除去可能にしました。

腫れないので人に気づかれずダウンタイムがありません

シワ・隆鼻・涙袋・口唇・アゴ		
	スーパーヒアルロン酸	0.1cc 4,50
	アクアミド	0.1cc 9,00

筋肉注射
シワ 18,000円　顔/多汗症 各 33,700円　ふくらはぎ 39,60

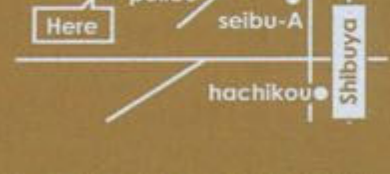
目			
二重まぶた	59,800円	目の上の脂肪取り	98,00
		目頭切開	198,00

意美网 vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

美容外科

ご予約／ご相談は…
携帯電話PHSからでもOK!
御予約 0120-60-5489

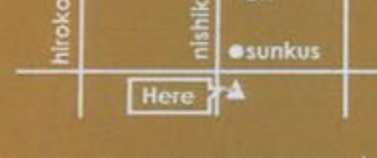
東京
・渋谷東急ハンズ前



大阪
・大阪駅前第2ビル2F



名古屋
・名古屋駅すぐ
錦通り沿い



20th Anniversary

20年の実績から生まれた共立美容外科・歯科の信頼



美容外科×口腔外科×美容歯科だからできる、総合的な口もとの治療

当院は美容外科、口腔外科、美容歯科が併設しております。そのため、りんかくや口元の治療はそれぞれの分野のドクター達が連携し、患者様の悩みにお応えすることができます。

美容外科 口腔外科 美容歯科

二重「挙筋法」目の悩み



目を大きく、二重に

切らない・痛みや腫れの少ない二重術(63,000円～126,000円)

- □ 角膜を傷つけず、ラインがしっかりついて取れにくい「挙筋法」を採用しております。
- □ 痛みは特殊な麻酔と超極細の糸の使用でほとんどありません。
- □ 施術は10分程度で終了し、翌日から洗顔、メイク、コンタクトが可能です。

※「切れ長の目」「腫れぼったい目から二重」「眼瞼下垂治療」「目の上下の脂肪除去」「腫れ目の治療」も可能です。

二重「挙筋法」のページをチェック！

痩身術＋豊胸術



脂肪吸引＋濃厚脂肪幹細胞注入法豊胸術

脂肪吸引 98,000円～399,000円

取った脂肪を再利用してバストアップ

痩身とバストアップができる一石二鳥のメニュー(1050,000円～1260,000円)

- □ 太ももやお尻、下腹部など気になる部分の脂肪を吸引します。
- □ 吸引した脂肪をバストに注入してバストアップします。
- □ 針サイズの吸引管で脂肪を取っていくので、痛みも傷跡もほとんど残りません。
- □ ご希望に応じた量を注入することが出来るので、胸の大きさを自由に決められます。
- □ 入院の必要もなく、当日からのシャワーも可能です。

※完全主治医制のもとでフォローアップ体制をとり、アフターケアを実施しています。

脂肪吸引＋脂肪注入法のページをチェック！

共立美容外科の無痛外来脂肪吸引

入院せずに行える脂肪吸引を20年前に開始。それと同時に、傷跡を目立たなくする器具「KBシース」と部位別に使い分ける53種類の細い(2～4㎜)吸引管「カニューレ」の開発をしました。年間２万症例以上の実績※があります。

※H19年・全国14院



53種類の細いカニューレ

わきが 多汗症治療

切らない！



さらにパワーアップ！超音波＋ローラークランプ法

294,000円～420,000円

わきが・多汗症・黄ばみ・脱毛を同時に治療

- □ 毛根レベルまでアプローチできるので、脱毛もできます。
- □ 切らないのでほとんど傷跡が残りません。
- □ 痛みもほとんどなく、手術時間はたったの30分程度で、入院の必要もありません。
- □ アポクリン汗腺やエクリン汗腺を除去し、皮膚へのダメージは最小限に抑えます。
- □ 固定のないレーザーや超音波のみの方法は再発の可能性の確認が必要です。

※その他、注射による多汗症治療も行っております。(105,000円)

わきが多汗症治療のページをチェック！

傷跡の比較



ローラークランプ法なら傷跡がほとんど残らない！

エラ・出っ歯 受け口 矯正歯科



口もとの治療

歯科治療のページをチェック！

www.kbdc.jp

共立美容 歯科 ［検索］

完全担当医制で美しさを追求(105,000円～1260,000円)

- □「角張ったエラ」「角張った頬骨」「出張った口もと」「長いアゴ」などを治療し小顔へと導きます。
- □「歯並び」「銀歯」「すきっ歯」「乱ぐい歯」などを最適な治療法で行っていきます。

短期間でOK! クイック歯列矯正(105,000円～315,000円)

- □ 通常2～5年かかるワイヤー矯正とは違い、短期間で終了します。

＊新宿本院、大阪院、福岡院でのみ行っております。

その他の施術 隆鼻術・だんご鼻・段鼻(13,650円～525,000円)／医療脱毛(両ワキ年間フリーパス39,900円)／美肌治療(10,500円～315,000円)／しわ・たるみ治療(10,500円～1,260,000円)／女性器・へその修正(210,000円～420,000円)など

＊公的保険は適用されません。料金は標準的な費用、治療時間は平均的な時間です。＊施術内容には個人差があります。



Ky KYORITSU 共立美容外科・歯科

全国14院｜新宿本院・札幌・仙台・宇都宮・高崎・大宮・所沢・浜松・大阪・岡山・高松・福岡・熊本・大分

★詳しい治療内容はホームページで

共立美容 ［検索］ www.kyoritsu-biyo.com

ケータイサイトをチェック！

★電話相談・メール相談・カウンセリング無料

0120-500-340

土・日・祝日も診療をおこなっております

年中無休・完全予約制／診療時間 10:00～19:00／各種カード利用可・分割可

全国14院所在地

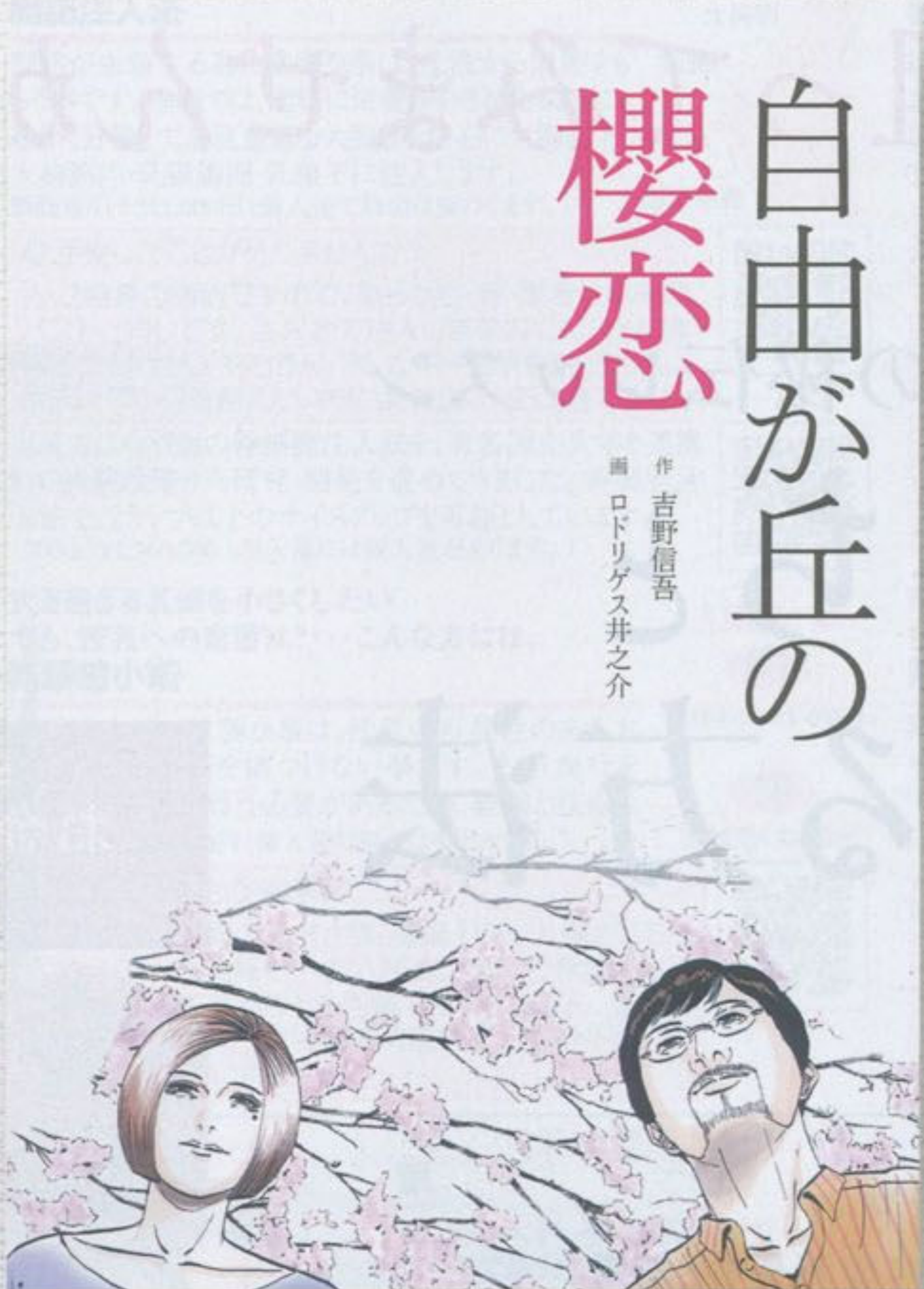
★は矯正歯科併設院



蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

春のリアルな自由が丘を舞台に、たった3ヶ月のはかなくも悲しい大人の恋物語。

20年ぶりに訪れた学生時代の遊び場、自由が丘。
そこで、43歳の主婦五島洋子は、
建築家綱島英明と出会う。
桜の季節をはさみ、ふたりの恋は3ヶ月で終わる。
同じ年のクリスマスの頃、出会いの場所となったバーを
偶然訪れた洋子は、彼から告げられた別れの真意を知る。
そして思いもよらない悲しい結末。



1260円(税込)

全編描き下ろし
小説コミック!!

自由が丘の櫻恋

作 吉野信吾

画 ロドリゲス井之介



業界初!! 同時リリース
全編描き下ろし 小説コミック
＋新曲発表(本の主題歌)

この本の主題歌
『自由が丘の櫻恋』が
できました。

『自由が丘の櫻恋』
試聴できます!
http://m.vap.jp/miyu/



自由が丘の櫻恋
稼木美優
プロデューサー:山田廣作
作詞:吉野信吾　作曲:新屋豊
2009年10月8日(木)～着うた®配信　vap

マガジンハウスの本

どうせ婚活するのなら、年収1000万円以上を狙ってみませんか?

億万長者マダムの秘伝レッスン

お金持ちと結婚する方法

芦澤多美



1500円

著者の芦澤多美は小学校2年生から
お金持ちマダムに取材を続け、ついに億万長者と結婚!
そのエッセンスを本書で初公開。
容姿も学歴も収入も関係ない、
0からできる、お金持ちと結婚する方法。

その法則を少しだけ紹介すると…。

- 収入が少ないうちから、その1割を健康に投資する。
- 「根拠のない自信」が大切。自信を持つのに意味も理由も必要ない。
- 部屋は狭くても由緒ある高級住宅街に暮らす。
- テレビ断ちをすると8ヶ月目に世界が変わる。
- お金も愛も得て、満たされた生き方ができる「ハーモニーリッチ婚」とは?

慧美网 vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10 TEL.049-27 1811(受注センター) 価格は税込です。全国の書店でお求めください。インターネットでお求めの場合は、http://magazineworld.jp/books/



Attention! 豊胸術 バストは女性らしさの象徴　リッツ美容外科のバストの手術

柔らかで動きがあって、釣り鐘型の形、
思った通りの大きさにしたい・・・このような希望に対しては、

人工乳腺法

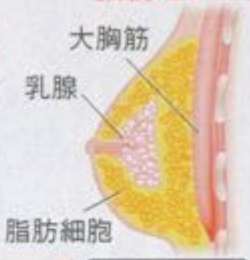


日本人女性の胸郭を解剖学的に分析したバッグです。内容物は柔らかさを追求したレスポンシヴ・ジェル、外膜は耐久性の高い3層構造のバイオセルバッグです。挿入層は、大胸筋下法と乳腺法の短所を解消した大胸筋筋膜下法を第1選択とします。「被膜拘縮」を起こさせないための体外式超音波、内服薬によるきめ細かなアフターケアを行っています。525,000円（個人差で料金は変わります。）

Q.思い通りの大きさにできますか?
A.硬膜外麻酔という高度な麻酔を駆使し、無痛の内にしかもはっきりした意識の中でご自身でサイズを決定できますので、思った通りの大きさになります。

ボリュームのあるバスト くびれたウエスト すらりと細い脚・・・
めりはりボディになりたい方には、

脂肪注入法



脂肪が生着する為に重要な事は、血液から栄養をもらう事です。当院では、脂肪に栄養がいきわたるように、細かく分散して血流豊富な大胸筋を中心に大胸筋下・大胸筋内・乳腺周囲・乳腺下に注入します。
脂肪吸引+315,000円（個人差で料金は変わります。）

Q.手術したことが分りませんか?
A.ご自身の脂肪ですので、柔らかさ・形・動きは本来のバストと同じです。注入針で注入しますのでバストには傷がつきません。もちろん、アレルギー拒絶もありません。ボディバランスを整えたい方には、まさに一石二鳥ですね。

当院では今注目の幹細胞注入法を、有名国立大学と連携して治験段階から研究・開発を進めてきました。幹細胞注入法で、2カップ以上のサイズアップを可能としています。
(200cc)¥1,260,000（注入量には個人差があります。）

授乳後に下垂したバスト、大き過ぎるバストを形よく整えたい
でも、傷が目立たないか心配・・・こんな方には、

乳房吊り上げ術・乳房縮小術



授乳後の下垂したバスト、大き過ぎて下垂したバストに対しては、乳房吊り上げ術、乳房縮小術を行います。従来は、大きなT字型の傷がつく方法が主流でしたが、当院では乳輪周囲の切開のみで形よく張りのあるバストに整えます。
1,050,000円（個人差で料金は変わります。）

Q.授乳後に、バストがしぼんでしかも下垂しています。
A.授乳後にバストの上半分のボリュームが失われ下半分にボリュームある場合（乳房萎縮）には、バッグや脂肪注入で豊かにできます。下垂と乳房萎縮が混合している方は、乳房吊り上げ術と豊胸術を同時に行います。どんな手術が適しているか今すぐ診断を受けてみて。

バスト全体とバランスの良い乳輪にしたい
でも、傷が目立たないか心配・・・こんな方には、

乳輪縮小術



乳輪縮小術は、バスト全体や乳頭とのバランスが大切です。乳輪が小さくなっても傷が目立っては手術をする意味がありませんね。当院では、傷の目立たない最小限の切開（乳頭周囲のみ）をして、特殊な縫合で縮小します。もちろん傷は目立ちません。367,500円

Q.乳輪の大きさの平均は?
A.日本人の乳輪の平均サイズは、B〜Cカップサイズのバストの方で直径35ミリ〜40ミリです。あくまでも平均ですので、ご希望とバランスを考慮して大きさを決めます。バランスのいいバストには乳輪の大きさも大事!

大き過ぎる乳頭を小さくしたい
でも、授乳への影響は?・・・こんな方には、

乳頭縮小術



乳頭縮小術で重要な事は、授乳の可能性のある方に対しては、乳管を傷つけない事です。また、血行を温存して手術を行う必要があるため、経験と技術を要します。210,000円（個人差で料金は変わります。）

Q.乳頭の大きさの平均は?
A.日本人の平均の大きさは、直径10ミリ、高さ8ミリです。バストも乳輪も小さい方でしたら、ご希望に応じてもっと小さくすることも可能です。もちろん、直径と高さを同時に小さくする事も可能です。バストトップも忘れちゃいけないポイント!

陥没乳頭を治したい
授乳に影響がなく再発しない方法で受けたい・・・こんな方には、

陥没乳頭



陥没乳頭の手術で大切なことは、将来授乳の可能性のある女性の場合には、約20本ある乳管を温存することです。また、再発を防ぐ為には、陥没の程度に合わせた術式を選択する事が重要です。当院では、医師が適切な診断のもとに手術を行い再発を防ぎます。376,500円（個人差で料金は変わります。）

Q.陥没乳頭は手術した方がいいの?
A.陥没乳頭は、見た目の問題だけではなく、授乳に不自由したり、放置しておくと乳腺炎になる可能性が高くなりますので、早期の手術をお勧めします。

鼻形成術

鼻には、低い鼻、団子鼻、あぐら鼻、鷲鼻等様々な症状があります。ご希望に合わせて、豊富な手術ヴァリエーションでお応えしています。



鼻を高くしたい!

隆鼻術 インプラント法

1人1人に合わせてインプラントをデザインします。インプラントは非常に柔らかく弾力性に富み、触ってもほとんど存在が分らないくらいです。また鼻根部は鼻骨骨膜下に挿入するため安定して動きません。294,000円



団子鼻を小さくシャープにしたい!

鼻尖縮小術

脂肪組織の切除、鼻翼軟骨の縮小、離れている左右鼻翼軟骨の処理で小さくシャープな鼻尖を形成します。鼻尖を高くしたい、下に向けたい、上に向けたい等の希望に対しては同時に自家組織移植を行ないます。
315,000円（個人差で料金は変わります。）



小鼻を小さくしたい!

鼻翼縮小術 エーラー・フラップ法

日本人に多い鼻翼幅を狭くしたいという希望に対して、最小限の切開で大幅に鼻翼幅を変えるAlar flap（エーラー・フラップ）法を行ないます。262,500円
（個人差で料金は変わります。）



※耳介軟骨を使い鼻中隔を延長するため長期的に安定した結果が得られます。

鼻の穴が見えないようにしたい!

鼻中隔延長術

日本人の鼻の特徴である鼻が短い、鼻尖が低く上向きである等に対して、鼻中隔を延長して鼻の形態を整えます。鼻中隔延長術は、鼻尖の長さ、角度、幅を自由に決められる鼻の構造自体を変える"構造鼻形成術"です。840,000円
（個人差で料金は変わります。）

輪郭形成術

額、頬骨、エラ、顎、噛み合わせまで輪郭全体のバランスを考え、トータルデザインをします。複合手術ができる数少ないクリニックです。



※長い・大きい・突出・後退している顎をバランスの良い小顔にしたい方。

バランスの整った顎にしたい!

顎

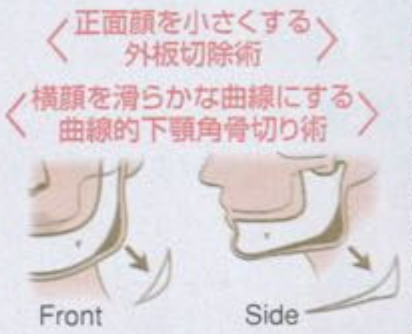
長い顎、大きい顎は2段水平骨切り術で最大で10〜12ミリ短く、8〜10ミリ後退させます。骨切り後の段差は限りなく滑らかな曲面に仕上げます。
945,000円（個人差で料金は変わります。）



横に張った頬骨を小さくしたい!

頬骨

頬骨の横への突出はアーチ・インフラクチャー法（頬骨弓内方転位）で最大約2センチ小さくし、斜め横顔は頬骨体部（ボディ）の削骨で大きな変化が得られます。
840,000円（個人差で料金は変わります。）



四角い輪郭を卵型の小顔にしたい!

エラ

外板切除・内視鏡下曲線的下顎角骨切り術で卵型の小顔を実現します。個人差はありますが、両側で約2センチ小さくすることが可能です。
1,260,000円
（個人差で料金は変わります。）

噛み合わせを整えたい!

咬合

矯正で噛み合わせを整えるには長い年月がかかりますが、分節骨切り術は1日で終了する手術です。1,365,000円



戻りにくい二重にしたい!

埋没法（スクエア・マルチプル・ノット法）

一般に行われている埋没法（クイック法）は、数年で一重に戻ることが多く、生涯に何回も手術を受ける必要があります。この欠点を解消するために、糸の結び方を工夫して強固に固定したのが、スクエア・マルチプル・ノット法です。非常に二重になり難いけれど切開法は受けられないという方には、6点固定法をご提案しています。63,000円（個人の固定点数によって料金は変わります。）

たてに大きい黒目が際立つ目にしたい!

挙筋タッキング法・挙筋短縮法　右図（1）

小さい目、眠たそうに見える目は、目を開ける筋肉（上眼瞼挙筋）を短縮して、たてに広げ黒目がよく見えるようにします。手術中にご自身で大きさを確認できる上、瞼の裏側からアプローチする経結膜法は、皮膚に一切傷がつきません。経結膜法は腫れも少なくあまり休みの取れない方にも向いています。
挙筋タッキング法420,000円
挙筋短縮法525,000円

横に大きく目頭側のまつ毛ラインに丸味をもたせたい!

目頭切開術　右図（2）

「目頭側を広くはしたいけれど、傷が気になって踏み切れない」。このような方にご提案するのが当院の目頭切開術です。一般的な方法と異なり、皮膚を切り取らないで皮弁を入れ替えるため、傷が小さく目立ちません。しかも手術中にご自身で大きさを決められます。目の横幅が広がり平行型二重にもできます。262,500円（個人差で料金は変わります。）

下方に大きい垂れ目にしたい!

下眼瞼下制術

大きな目とは、黒目も白目もよく見える開きのよい目ではないでしょうか。下瞼の真ん中から外側1/2を下げて、外側の白目を大きく見せるようにします。東洋人に多いつり目できつい印象の目を、垂れ目の柔らかな印象にし、大きな瞳にする手術です。420,000円

hudie.com
vimee.net

当院では、修正手術も多数承っておりますので、お気軽にご相談下さい。

0120-628-662 リッツ美容外科
リッツ美容外科 検索
H.P: http://www.ritz-cs.com/
Mail: info@ritz-cs.com
◎東京　◎横浜　◎名古屋　◎大阪　◎高松

●診療時間 10:00〜19:00 ●年中無休 ●完全予約制 ●無料カウンセリング ●各種クレジット・ローンご利用可　公的保険は適用されません。治療費は標準的な費用になります。



地球上で美しいのは、極上の胸元。

脂肪注入法バストアップは理想的な Body バランスを実現させます。

1：自己の脂肪で生まれもつ柔らかさ。

肪注入法バストアップは、ご自分の他の部位にある余分な脂肪を吸引し、
れをバストに注入します。バストを形成している素材である脂肪を
用しますので、硬さもなくレントゲンにも写りません。
脂肪注入法バストアップはすぐ元に戻ってしまうと思われている方が
らっしゃいますが、それは注入する脂肪量が少ないからです。
長池田優子が行う脂肪注入法バストアップは、
引したすべての脂肪を、独自のセンスと技術でバストに1ccづつ、
量で800～1,000ccを、かたちをつくりながら注入していきますので、
終的には2～2.5カップのバストアップが可能です。
肪の吸引は、ご自分の気になるどの部位からでも吸引可能です。
引した部分は脂肪細胞がなくなり、将来体重が増加したとしても、
の部位には脂肪がつきにくくなります。ですから、メリハリのある理想的な
ディーラインをつくることが可能です。
術において、最も高いリスクといわれる、
身麻酔や硬膜外麻酔は使用しません。
ットメソッドという局所麻酔を使用しますので、入院の必要もなく、
の日のうちに帰宅することができます。

2：人工バッグの胸に不満な方は取ってすぐに脂肪注入法バストアップ可能。

人工バッグには以下の危険性が考えられます。

- 異物の挿入であるため、拒絶反応が起こる可能性がある。
- 術後、マッサージなどの激痛をともなうケアが患者様の負担となる。
- 経年変化により、バッグが硬化して胸が凸凹になる危険性がある。
- バッグ挿入により、胸が不感症になることがある。
- 加齢によって他の部位が変化しているのに、胸だけが突出して違和感を生じる。
- 入院などで検査の場合、バッグ挿入が知られてしまう。

このような悩みを抱える患者様に対し、池田ゆう子クリニックでは
バッグを抜去し、その日のうちに脂肪注入法バストアップを行っています。
他人に知られてしまうことなく、大きさも変えず、本来のきれいなバストに
することができます。

3：ACR 血小板注入療法。

小板注入療法とは、豊胸術前に採血した血液から血小板を分離し、
ストへの脂肪注入の際に、その血小板を一緒に注入する方法です。
小板に含まれる成長因子の多くは、出血を止めたり、壊れた血管や細胞を
す働きをしています。その力を利用した血小板療法は脂肪を注入せずに、
小板のみを注入するだけでも効果を得られます。
た、異物であるバッグを入れていたバストは血行が乏しくなっているので、
液を確保するために血小板注入療法をおすすめしています。

院長　池田優子

20代で離婚をきっかけに、シングル
マザーとして医者の道に進もうと決意。
30歳で杏林大学医学部に合格。
卒業後、研修を終え、2004年から
2008までに、10,000件を超す手術を執刀する。
2002年3月に独立し、
「池田ゆう子クリニック」を開院。
彼女のコンセプトである、ナチュラルでいて、
全体のボディーバランスの美を追求した、
脂肪注入法バストアップの術式をいち早く
取り入れる。
カウンセリングからオペまで、すべてを
院長池田優子が行い、現在では国内はもちろん、
海外にも患者を抱えている。
現在、自身が執筆中の本が文芸社から
1月に出版予定。
ご期待ください。

Yuko Ikeda

LOVE Body Face Hearts
IKEDA YUKO CLINIC

脂肪注入バストアップ

バッグの胸にご不満な方。
取ってすぐに豊胸ができます。

池田ゆう子クリニック

Lovehearts ♥ Ikeda Yuko Clinic

0120-037-637

メール・お電話でのご相談は無料です。当院は自由診療です。
治療効果には個人差があります。

池田ゆう子クリニック　検索

http://www.ikeda-yuko.com

詳しい治療内容はホームページをご覧ください。

診察時間／10:30～20:00(予約制)　休診日／水曜日（祝日の場合は診察）　各種クレジットカード・ローン利用可　※公的保険は適用されません。



よみがえる二人の愛
あなたの力に私はなりたい
スピリチュアルパワーを操り、あなたをフルサポートする女性霊能力者です。
貴女の波動ですべてが視えます。
大切な人との縁を結び、貴女の願望を実現します。
時空を越えて、あなたのオーラとなりどんな時も、やさしくつつみ見守ります。
目を閉じて耳をすませば、あなたも体感できるでしょう。
期間限定
初めてのお客様
今ならメール会員に登録すると
2,000円割引中
★会員登録済みのお客様でメール会員未登録の方は登録すると1,000円割引(11月30日迄)
The goddess of the moon and hunting
DIANA
0120-767-764
http://www.diana.vc/
鑑定師紹介
貴女の願望をその手に
華祥(かしょう)先生
《縁結び・エナジーヒーリング・復活気送り》
長く厳しい修行と豊かな鑑定歴を生かして、今の恋愛について悩み苦しんでいる貴女の心の声と対話し、貴女に応じたプランを立て恋愛成就へと導きます。心と体のバランスを調和することにより、女性としての魅力をより高めましょう。
即効性が高いと評判の復縁術
麟(りん)先生
《恋愛指南術・波動修正・浮気防止》
復活愛!彼をもう一度貴女のもとへ。復縁のタイミングもスピリチュアルリーディングで彼の声を聞き状況を視ていくので、貴女が何をすればいいか、いつ頃気持ちを伝えたらいいかなど、アプローチの仕方を非常にシンプルにアドバイスします。
霊界から授かった霊能力
沙邑李(さゆり)先生
《波動ヒーリング・縁結び・思念伝達》
群を抜いた霊視能力により、ご相談内容から解決までの道筋を見通し、具体的なアドバイスを指南します。多彩な占術と波動ヒーリング効果により、今ある「問題」から貴女を解放します。
恋愛成就法は困難な恋を叶えます
歩夢(あゆむ)先生
《遠隔ヒーリング・恋愛成就法・縁結び》
あなたの心の奥深い部分に先生のパワーヒーリングの力を浸透させ滞った運気の流れをUPし、恋愛成就へと導きます。いくら行動したり考えたりしても解決策が見つからない状況を、恋愛運セッションで成就できるプロセスをお伝えします。
あなたの「愛する」気持ちを大切に
眞白(ましろ)先生
《縁結び・遠隔ヒーリング・縁断ち》
複雑な恋愛問題を得意とし、スクリーン霊感であなたの波動からお相手のシルエットや状況を次々と映像として視ます。あなたの心のサインを優しく受け入れクリアにしたい現状を解き明かし、こじれてしまった赤い糸もほどいて結びなおします。
道しるべ必ず見つけ出します
華りん(かりん)先生
《遠隔ヒーリング・波動修正》
「心は疲れていませんか?」並外れた霊視能力と長年の経験を生かし、年齢・職種を問わず支持を頂いております。貴女から出ているエネルギーと波長を合わせ波動修正で、エネルギーの通りをスムーズにし解き放つことで、大切な彼との関係を修復します。
気持ちの全てを彼に届けます
瑠音(るのん)先生
《願望成就・総合鑑定》
潜在意識まで見透す霊視能力で貴女の波動から彼の心の奥にある本心を見抜き、貴女と彼の心を引き寄せるパワーを送り、恋愛成就へと導きます。特別鑑定の被験者のお客様には、先生からのパワーストーンが届きます。
葛藤に光をあて解放へ
麗華(れいか)先生
《縁結び・思念伝達・エナジーヒーリング》
大切なあの人に"愛"をきちんと伝えていますか?障害がある恋愛もエナジーヒーリングでニュートラルな状態にしてから恋愛力を入れていきます。知らず知らずのうちに閉じてしまっている心のバルブを開き渇いてしまった心をエネルギーで満たします。
二人の未来を豊かにします
レディ・ナダ先生
《エネルギー強化・波動修正・オーラヒーリング》
二人の未来を細かくお伝えし、リアルな恋愛法則を実現させます。二人のオーラを素早くキャッチし、癒しのパワーで貴女の持つエネルギーをプラスに変え、心の歪みを消し去り、チャクラを活性化させスピリチュアルな恋愛術で二人の未来を豊かにします。
想人を引き寄せる
慈音(じおん)先生
《思念伝達・ヒーリング・縁結び》
霊視により貴女の波動を引き出しながら、彼との近未来や気持ちを即座にお答えします。彼との今後に不安になってしまっている貴女の心にヒーリングにより安心感を与え、さらに縁結びにより彼との縁を優しく、深く結びます。
癒しと心温かい感動を
みなみ先生
《遠隔ヒーリング・恋愛成就》
恋愛・人間関係・ジャンルを問わず、お気軽にご相談ください。一人きりで悩まずに心の殻を打破し、ゆっくりと解き放ちましょう。貴女の立場になって心のこもった鑑定を致します。きっと本当の貴女が開花されることでしょう。
恋の予感を実現させます
藍羅(あいら)先生
《思念伝達・波動修正》
幸せの赤い糸、その先にいる相手と出会った時が恋の予感。そんな時、貴女の波動が乱れていては恋が始まりません!波動修正で乱れを整えてから貴女の気持ちを彼の元へ届けます。二人の愛が芽生え幸せの未来へのお手伝いを致します。
真心を込めた鑑定で導きます
弓弦(ゆずる)先生
《心願成就・縁結び・思念伝達》
復活愛・片思い・三角関係など恋愛に関するあらゆる問題を得意としております。霊視により二人の感情を細か感じとり、彼の気持ちを強く引き寄せ最も得意とする愛術であなたの悩みを解決へと導きます。真心を込め占いをしていきます。
恋愛修復術の効果は絶大
櫻(さくら)先生
《恋愛修復術・縁結び・波動修正》
先生からの溢れるパワーで恋愛のストレスを解消してださい。今までの思い通りにならない恋愛の原因を見け出し、視えたままを的確にお答え致します。心から素な女性に生まれ変わるチャンスです。内面から磨きをけて貴女も愛される恋愛へ。
想いをカタチに
摩利(まり)先生
《縁結び・チャクラヒーリング・気送り》
彼の気持ちを取り戻したい!片想いの彼を振り向かせい!貴女の強い想いを彼へとお届けします。彼の深層理を読解し、気持ちを変えていくことさえ不可能ではあません。愛し愛される、そんな二人の未来へと導きます。
復活愛の鍵をあなたの手に
リミア先生
《復縁術・敬愛法・遠隔ヒーリング》
幼少の頃からある霊能力を駆使し、今あなたが一番知たい事を包み隠さずお伝えいたします。貴女だけにしできない恋愛の解く鍵を見つけます。本当の恋愛によて輝きに満ちた貴女になれる入り口へとご案内致しす。愛はよみがえります。
あなたの心のサプリに
灯(あかり)先生
《恋愛成就・浮気封じ・思念伝達》
愛を引き寄せ 魅力をアップ
朱音(あかね)先生
《縁結び・チャクラヒーリング・波動修正》
貴女の「不安」取り除きます
友美(ともみ)先生
《恋愛指南術・遠隔ヒーリング》
貴女の悩みを即解決
風薫(ふうか)先生
《縁結び・思念伝達》
一切の迷いを断切り導く
瀬名(せな)先生
《恋愛成就・遠隔ヒーリング》
貴女の明日をあなたらしく
クレア先生
《縁結び・遠隔ヒーリング・思念伝達》
彼の感情や心情を読取ります
紫玉(しぎょく)先生
《縁結び・遠隔ヒーリング》
愛の革命
春日(かすが)先生
《縁結び・縁断ち・恋愛成就》
想いの全てを受けとめます
月樹(つきじゅ)先生
《思念伝達・ヒーリング》
恋愛成就法・恋愛修復術・恋愛指南術・復縁術・縁結び・浮気防止・思念伝達・波動修正等は特別鑑定メニューとなります。 ※鑑定中に先生が鑑定術と金額を提示し、お客様に了解を頂いた上で占断させて頂きますのでご安心下さい。
お得な情報満載!メールマガジン配信中
メール会員になると E-mail member
●次回の鑑定から毎回鑑定料を5%割引いたします。●お誕生月は毎回鑑定料を20%割引いたします。●お気に入りの先生の情報をお送りします。
※特別鑑定は含みません。詳細はホームページでご確認ください。
Information
●ディアナ
●受付時間/午前10時～深夜2時
●鑑定料金/20分以内5,200円(税込) 以降1分260円(税込)
千葉県松戸市金ヶ作418
●お支払い先/
イーバンク銀行 リズム支店
普通7008402 デイアナ
クレジットカードご利用いただけます。
※鑑定料金は鑑定終了後、銀行営業日5日以内にお振込み下さい。
※プライバシー厳守のためご利用明細書や請求書はご自宅にお送りする事は、一切ありませんので安心してご利用下さい。

hudie.com

不倫で悩んでいる
最近彼の態度が冷たい
別れた彼とヨリを戻したい
複雑な三角関係
彼の本当の気持ちは?

1分150円で、ハイレベルの鑑定を。
創業から十数年、こだわり続けてまいりました。

恋愛系の鑑定ではスペシャリストの先生だけを選りすぐり、お待ちしております。



こうげつ 紅月先生
霊感
霊感タロット
昼12:00~翌朝5:00

レイカ先生
霊感・霊視
霊感タロット
22:00~翌朝4:00

料金システム
料 20分 3,150円
以降1分毎157.5円(税込)

ご利用方法
センターにTEL。
氏名等を伝え1回電話を切る。
カウンセラーがコレクトコールで
のご自宅へTEL。
鑑定後、5日以内にご送金、またはご入金。

込先:みずほ銀行 新宿西口支店
座名(有)アルティマ 普通口座 2424062

164-0001 東京都中野区中野1-4-3

恋の悩み、職場の悩み、将来への不安なら…
(有)アルティマ
http://ultima-m.com
信頼の受付ダイヤル【携帯電話OK】
03-5330-0888 受付時間/朝9:00~翌朝5:00
TEL03-5330-0888 占い師募集中

人智を卓越した"天の指揮者"が、
運命に木霊し未来を彩る。

みずほ銀行 赤坂支店
普通1996689 希の雫(株)
三菱東京UFJ銀行 渋谷支店
普通3864820 希の雫(株)

未来透視・想念伝達・波動修正・霊聴・守護霊交信・故人交信

鑑定料金	コレクトコール鑑定	基本料金 20分間	4000円	以降1分間	250円(税込)
	直通コール鑑定	基本料金 20分間	4600円	以降1分間	280円(税込)
	二回目以降(会員料金) コレクトコール鑑定	基本料金 20分間	4000円	以降1分間	230円(税込)
	直通コール鑑定	基本料金 20分間	4600円	以降1分間	260円(税込)
	メール鑑定&手紙鑑定	各12600円(税込)			

鑑定後7日以内にご入金して下さい。※入金が遅れた場合は事務手数料1200円と延滞金10%を加算してご請求。

営業時間 午後1時~深夜3時(年中無休)

希の雫 kinoshizuku
03-3309-8330
携帯電話、PHSからもご利用できます。
http://www.kinoshizuku.com
E-mail : love@kinoshizuku.com

モバイル会員随時募集中!
お得情報配信中!!

きりえ 霧詠
関東地区・女性 A型
未来予知・未来透視・前世透視・霊聴・霊感・霊視
チャネリング・オーラリーディング・守護霊交信・故人交信
ペット交信・夢霊査・方位方角・遠隔ヒーリング
得意な相談 恋愛・結婚・三角関係・片想い・仕事・健康面
ひとしずくの可能性を最大限に導き、愛の歴史をもう一度作動致します!
偉大なる守護霊の使者ゆえに、納得のご鑑定で指名率ダントツ!お相手の名前は不要なので、シークレットな恋愛も安心してご相談しやすく、サクセス方法も個人別レシピで感謝コールも圧倒的です。

みずな 瑞菜
中部地区・女性 A型
未来予知・未来透視・前世透視・霊聴・霊感・霊視
波動修正・チャネリング・オーラリーディング
故人交信・ペット交信・方位方角・遠隔ヒーリング
得意な相談 恋愛・結婚・片想い・復活愛・健康面・仕事
未来を知りたいなら一押し!幸せに手が届くように意識革命を促します
高度な霊聴力とハイクオリティな透視力で、あなたが求愛する人の心模様から環境面まで私生活を覗いているかのように語り、「先生の予言が現実に起きて凄すぎる!」と衝撃的なお声が殺到中です!

あかり 灯
関東地区・女性 O型
未来予知・未来透視・水晶透視・霊聴・霊感・霊視
チャネリング・守護霊交信・遠隔ヒーリング
得意な相談 恋愛・不倫・復活恋愛・片想い・結婚・三角関係
独自で開花した愛をつかさどる個人別プロジェクトで人気沸騰中!
未来を見透す能力が絶大です。愛する人の心の叫びを潜在意識までたどって聴けるからこそ、亀裂が生じた恋愛にも手早い応急処置で、二人の絆を素早くコーディネートするプロフェッショナル!

ふうか 風華
中部地区・男性 O型
交魂術・未来予知・未来透視・霊聴・霊感・霊視
チャネリング・守護霊交信・故人交信・ペット交信
夢霊査・遠隔ヒーリング
得意な相談 恋愛・不倫・略奪愛・三角関係・復活恋愛・仕事
夢を現実化へと導き、あなたの人生を七色に輝かせる愛の伝道師!
恋しい人に求愛をアプローチしたいあなたの悲願を叶えるホワイトナイト。ナビゲーター的な鋭い透視力で恋しい人の心の背景を把握し、最もベストな形で愛の揺さぶりを掛けるハイスペシャル霊能者。

けいと 恵斗
関東地区・女性 O型
交魂術・未来予知・未来透視・前世透視・霊聴・霊感・霊視
想念伝達・波動修正・チャネリング・オーラリーディング
守護霊交信・故人交信・ペット交信・夢霊査・方位方角
得意な相談 恋愛・不倫・復活恋愛・健康面・探し人&迷子ペット
キャリアも占術も超ベテラン!研ぎ澄んだ霊能力で物体透視も手掛けます
マジシャンのように交魂術を操る極みの世界。謎めく意中のお相手の精神状況を交魂分析し、必要とあれば、想念伝達で絶妙なタイミングで可憐な想いを愛する人にお届けし、赤い糸で結びます。

セレナ
関東地区・女性 O型
交魂術・未来予知・未来透視・前世透視・霊聴・霊感・霊視
想念伝達・波動修正・チャネリング・オーラリーディング
守護霊交信・故人交信・方位方角・遠隔ヒーリング
得意な相談 恋愛・片想い・不倫・結婚・仕事・健康面
愛する人の本音がヤマビコのように聴こえてくる天のスペシャリスト!
愛する人とスピリチュアルな世界で直接会話ができるので、本心や愛の密度を聴くことができる直撃派。時には二人の日常会話や愛する人の言うフレーズがポンポン出てくるので驚きの鑑定です。

占い師大募集 能力給
〒157-0061 東京都世田谷区北烏山6-11-3-2406
★交魂術:知りたいお相手と先生ご自身の魂を交流させ一体化となる占術
★想念伝達:愛する人の潜在意識レベルに、あなたの存在をアピールする占術
★波動修正:乱れたエネルギーを整えバイオリズムを向上させる占術

鑑定師募集中
愛される運命への幕開け



つきか 月香 先生
霊感・霊感タロット・推命学

じゅん 潤 先生
霊感・霊視・霊感タロット・気学

料金/20分以内 3,150円
以降1分157.5円(税込)
お振込先/みずほ銀行
新宿支店(普)5614685 ラピス
*指名料は頂きません。
*鑑定後5日以内にお振込ください。
*全て女性の鑑定師です。
*携帯電話受付可。

LAPIS
—ラピス—

話占いラピス」で検索できます ■ホームページ http://www.e-lapis.net ■携帯サイト http://mobile.e-lapis.net
電話占い 受付 03-5332-3933 営業時間/AM10:00~翌AM4:00
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場3-1-5-506

不動光霊場 第百二番札所
宝妙 ほうみょう
本社/東京都港区高輪2-14-17 グレイス高輪ビル8F

葉瑠姫(はるひ)予言者
霊感 霊視 透視 守護霊 霊聴 波動修正
結びたい相手と縁をつなぎ望む未来を叶える超能力パワー!
能力の高い霊能力者は、愛情を芽生えさせることができるのです。

紗安(しょうあん)予言者
霊感・霊視・予知
恋人の本心を知りたい、嘘を暴きたい、片想いの彼の気持ちを
知りたいとお考えであれば、かならずお役に立てるかと存じます。

宝(たから)予言者
霊感 霊視 透視 波動修正
悩みに傷ついている貴女を、波動修正で癒し、守護霊様や透視の
助けも借り原因となっている問題を浮上させ、解決へ導きます。

◆霊視◆透視◆霊感◆霊聴◆霊媒者◆背後霊・守護霊
◆生霊呼び出し◆前世◆波動修正◆霊査◆霊通◆言霊

鑑定受付 0570-03-5757 (24時間 年中無休)
一般回線以外の方は03-3590-6096にご連絡ください。
※新規受付、お問い合わせは午前9:00から翌朝4:30までとなります。
●基本料金 20分5250円(税込)以降1分毎263円(税込)
※先生により料金異なります
●振込先 巣鴨信用金庫 支店(普)31597 11 ホウミョウ
●鑑定後1週間以内に指定口座にお振込ください。
※遅れますと延滞料金14.5%が加算されます。
http://homyo.jp/
(携帯用)http://m.homyo.jp/

彼がどこで何をしているのか、
イタコの霊能力ですべてを当てる!
まるで彼がそばに、いるかのように
その姿・心の中を鮮明に透視!
魂が私に直接入るから、お相手様の気持ちが全て見える。

宝妙 検索

vimoo.net

その領域に触れたとき
——願いは現実に変わる。
When I touched the domain,
the wish turns into reality

伽羅(キャラ)先生
420円(基本料金8,400円)
・彼の魂と接続し、すべての情報を直接読み込みます。
宇宙からパワーを得る高レベルの波動ヒーリングが彼の心と思念伝達!!
不要な感情や障害を除去し、願望を早期に成就させ予知します。

ソフィア先生
420円(基本料金8,400円)
・【オートマチックライティング】で未来を変える。
まず、知りたい事に霊的なチャンネルを合わせる事から鑑定を始めます。
その次にサイキックな力で今後の彼の潜在意識を書き換えて行きます。

流星(リュウセイ)先生
420円(基本料金8,400円)
・超霊能力によって未来を変える、第一人者! 遠く離れた場所の情報を得るのはもちろん、~サイコキネシス~物理的な方法で未来を変化させる事に全力を注ぐ「エリア屈指」のトップクラスの男性能力者です。

八神(ヤガミ)先生
367円(基本料金7,340円)
・彼と遠隔で会話し、今後の流れを明確にお伝えします。 彼の気持ちを即座に受信します。驚異の力で自分の想いをその場で彼に届けます。五感で感じる全ての情報は真実ではありません。その想いは必ず叶います。

未来(ミク)先生
367円(基本料金7,340円)
・鮮明すぎる透視力で、お相手の「今」を教えます。 テレパシーに似た感覚で、彼(彼女)の未来の気持ちと会話し2人が離れないように絆を強め、夢で終わらせたくない大切な想いをシンクロニシティします。

風吹(フブキ)先生
367円(基本料金7,340円)
・超自然的な能力で驚きの声と感謝の声が続出!! 超能力を主要な研究対象とする専門分野で驚きの的中率と霊視・超能力を立証してきた先生です。無限大な力は全てのご相談内容に対応し、全てありのままお伝えします。

ERIA
恵里亜 エリア
透視 ESP 念伝達
霊感 霊視 千里眼
パワー波動 縁結び
テレパシー 超能力
未来予知 チャネリング
霊聴 プレコグニション

0120-317-035 受付時間/AM10:00~AM5:00
料金:1分263円・20分5260円(税込)先生により料金が異なります。
【お支払い方法】●鑑定後5日以内に指定口座へお振込み下さい、遅れますと延滞金が加算されます。●ご請求書の発行はプライバシー保護のため発行しておりません。●弊社は宗教団体との関わりは一切ございません。
※クレジットカードによるお支払いも可能です。
【振込先】りそな銀行 店番号635 普通口座 1290205 口座名:エリア
東京都渋谷区広尾5丁目6-6
091014ea

①まずお電話ください②相談内容を伝え、名前・電話番号などを登録③電話を切ってしばし待つ
④自宅にいながら電話があなたの元にかかります（コレクトコール）⑤占い開始!
※システムは各社異なります。直通方式もありますので詳しくは各社へお問合せください。

霊感・霊視・透視・チャネリング・霊感タロット・前世鑑定

恋愛成就へ導く霊感電話占い
Freyja
フレイヤ

フレイヤは恋愛成就を支援します。

その恋愛つらくありませんか?
彼の攻略法教えます!!

電話占いサイトランキングNO.1
http://www.freyjanet.com/
http://www.freyjanet.com/i/（携帯用）

片思い・恋愛・不倫・略奪愛・年下の彼との恋愛…
悩んでいるのは貴女だけではありません
彼とはソウルメイトで繋がっている
魂が呼び合う前世からの恋
あと30日で成就まで持っていく方法は?
恋愛成就のプロ集団だから出来る、
オーダーメイドの恋の作り方
これで解決!! ガイドスピリッツ（守護霊）に聞いてみる
恋愛力をあげ、復活愛を叶える方法

モバイルサイトリニューアル!
ユナ　翠泉　沙也加　愛　琴音

0120-737-257
携帯・PHSのかたは 045-840-0930
営業時間が早朝5:00までになりました。
【営業時間】午前10:00～深夜5:00（年中無休）
【鑑定料金】20分4,200円（税込）以降1分210円（税込）

・先生によって料金が異なる場合がございます。
・受付後コレクトコールにて鑑定いたします。
・プライバシー保護の為コレクトコールを使わない鑑定も可能です。
・鑑定後5日以内にご入金お願いいたします。
（期日を経過しますと延滞金年率14.6%と事務手数料が加算されます）
【振込口座】三菱東京UFJ銀行 横浜支店（普）4481052 口座名フレイヤ
※各種クレジットカードのご利用も可能です。
※当社は宗教団体との関わりは一切ございません。
横浜市港南区上大岡西1-12-3上大岡京浜ビル203号　091014fa

超能力と霊能力2つの「力」が集結、60000人に及ぶ実績であなたを直接透視
霊感・霊視・透視・チャネリング・予言・ESP

全てを予知する「超霊能力」鑑定

喜びの声
今までの占いの常識を超えていると思います。
東京都　松本潤子さん　36歳
先生の言葉を信じて良かった。願望が全て叶いそうです。
長野県　小島寿美さん　27歳

真実を示す起意識を解読する
選ばれし者のみ
未来を知ることができる。
貴女はまだ知らない、
――本当の福音、本当の超霊能力――

プロジェクトマリア
PROJECT MARIA
It Cannot be impossible

詳しい情報はこち
http://www.projectmaria.co

柏木（カシワギ）・霊視・未来透視・チャネリング
ジュリア・霊感・霊視・透視・パワー伝達
早見（ハヤミ）・霊感・透視・復縁術伝授
ひかり・透視・読心術・サイキック・リーディング
神崎（カンサ・透視・交・守護霊コ・クト

0120-611-560
受付時間/AM10:00～AM5:00
料金：1分263円・20分5260円（税込）
先生により料金が異なります。
東京都港区南青山5-11-2
【お支払い方法】鑑定後5日以内に指定口座へお振込み下さい。遅れますと延滞金が加算されます。●ご請求書の発行はプライバシー保護のため発行しておりません。●弊社は宗教団体との関わりは一切ございません。
【振込先】りそな銀行 弘明寺（グミョウジ）支店 普通口座 12880
口座名：プロジェクトマリア
091014

恋愛・不倫・復活愛・仕事・人間関係・前世鑑定・波動修正

薬師寺（ヤクシジ）先生【霊感・霊視・透視・前世鑑定・パワー波動】
業界トップレベルの霊能力。あまりの的中率に驚きの声多数あります。相手の気持ちをそのまま受信お伝えし、非常に霊格が高く望む未来へと導いていく霊能者です。

叶納（カノウ）先生【霊感・霊視・透視・サイコメトリー・前世鑑定・守護霊交信】
男性ならではの理知的で冷静な判断と霊能力を持ち合わせた先生です。サイコメトリーと未来透視でお相手の写真や持ち物などから今の状況や詳しい今後の2人の情報をリーディングする事が可能です。

天海（アマミ）先生【霊感・霊視・透視・前世透視・パワー波動】
驚きの透視力。電話を繋いだ瞬間から全てが視えてくるので生年月日は一切いりません。驚異の的中率と評判の霊能力で貴女の本当に知りたい事を知る事が出来ます。

優華（ユウカ）先生【霊感・霊視・チャネリングリーディング・透視・パワー波動】
チャネリング、守護霊交信を使いお相手や気になる方の潜在意識と一体化する事で、未来を透視します。肉体や精神全てから悩み・不安・惑い等をパワー波動であなたの求めている結果に近づけていきます。

瀬名（セナ）先生【霊感・霊視・透視・チャネリング・守護霊交信】
復活愛・略奪愛に強い先生です。その的中率の鋭さと的確さで信頼のある実力派。霊感と特殊な守護霊交信により今の一番知りたい事をお伝えいたします。

汐音（シオネ）先生【霊感・霊視・透視・チャネリング・オーラリーディング・波動修正・守護霊メッセージ】
恋愛・不倫に強くお相手の気持ちや2人の今後を霊視していきます。電話を繋いだ瞬間から状況が映像となって入ってくる極めて高い霊能力の持ち主。守護霊からのメッセージを忠実にお伝えすることが出来る実力派の先生です。

香（コウ）先生【霊感・霊視・透視・チャネリング・前世鑑定・波動修正】
過去に2万人以上の悩める人々を救済して来た霊能者です。複雑な恋愛の未来を見抜くことができ、お相手の恋愛観や今までの人生までも読みとることが出来ます。

匠吾（ショウゴ）先生【透視・チャネリング・パワー波動・未来予知】
生まれつき透視能力を持ち、その才能を余すことなく発揮できるトップレベルの先生です。ご相談者様の持つ悩みの根本を探り出し、最も良い方向へと転換して行く鑑定方法では沢山のご相談者様からの感謝のお声が届いております。

一条（イチジョウ）先生【霊感・霊視・透視・チャネリング・波動修正】
高次元での透視力。「どうしてそんな事まで分かるの?」と言われるほどの力をお持ちで口コミでの評判が多い霊能者です。素早くスピーディに解決にして見せます。

玲於奈（レオナ）先生【霊感・霊視・透視・守護霊交信・遠隔波動修正・未来予知】
寺院でのスピリチュアルリーディングにおいて長い経験をお持ちの先生です。あなた自身の中にある眠っている可能性を最大限に引き出し、願いを叶えます。たくさんのお客様から連日で指名予約が殺到中の注目度NO.1霊能者です。

対象となる者の支配する気や思いを感じとり能力者の言霊にのせて伝える

玉響モバイルオープン!!
霊感・霊視専門
見える2人の未来 感じる彼の気持ち
玉響 ～たまゆら～
TAMAYURA
http://www.tamayuranet.com/
http://www.tamayuranet.com/mobile/
0120-840-434
営業時間が早朝5時までになりました。

双葉・麻耶・南・さつき・基再・榊・・・その他霊能者30名以上在籍。詳しくは受付までなんでもご相談ください。
〒201-0003 東京都狛江市和泉本町2-32-8-103号
営業時間/午前10時～深夜5時（年中無休）
携帯・PHSの方もご利用可能です。
【鑑定料金】20分4,200円（基本料金）以降1分210円（税込）
・先生によって料金が異なる場合がございます。
・ご利用方法：受付にてお電話番号をお伝えください。
折り返し鑑定師がコレクトコールにてお電話いたします。
プライバシー保護のためコレクトコールを使わないご利用も可能です。
～お客様の声～
北海道 吉田裕子さん 32才
あまりこちらの状況を伝えていないのに「この彼とは縁があるね。大丈夫あなたの所に戻ってくるから心配しなくても…まで行けるよ。」といわれ、驚きました。その後、先生に相談している最中、彼から3ヶ月ぶりのメールが!!
振込先 … 口座 1426420 たまゆら
※各種クレジットカードのご利用も可能です。
091014ta

天界から人々の救済を宿命とし
御霊（みたま）を授かった使者が和（ひとつ）となる
誠意ある姿勢とまごころある言霊（ことだま）で鑑定する事を誓います。

あぐり　AB型・蟹座
想念伝達・波動修正・霊聴・霊感・霊視・未来透視・チャネリング・夢判断・オーラ
前世・故人&守護霊メッセージ・動物交信・方位方角
陰陽師家系から引き継ぐ高次元能力を持ち、いかなる問題にも真正面から立ち向かい、数々のHappyを巻き起こしている鑑定師。また、絡まる赤い糸を"想念伝達"により見事に修復!!

希湖（きこ）　O型・射手座
想念伝達・波動修正・霊聴・霊感・霊視・未来透視・チャネリング・夢判断・オーラ
前世・故人&守護霊メッセージ・動物交信・方位方角
現役占い師からも絶賛と信頼の呼び声が高く、多忙を極める鑑定師。心の声を聴き当て、想念伝達で募る想いをお相手のハートにそのまま投影。成就に導く真実愛の最強キューピットです!

天晶（てんしょう）　B型・蟹座
想念伝達・波動修正・霊聴・霊感・霊視・未来透視・チャネリング・夢判断・オーラ
前世・故人&守護霊メッセージ・動物交信・方位方角
運命のお二人が抱える問題を見事に修復し、グッとご縁を近づけます。心と身体と魂が共鳴し涙が溢れ出す、調和に満ちた貴重なひととき。熱烈なファンが多く、ブレイク真っ最中!

美龍（びりゅう）　O型・蠍座
想念伝達・波動修正・霊聴・霊感・霊視・未来透視・チャネリング・夢判断・前世
故人&守護霊メッセージ・動物交信
相談者様とはいつも親身一体。さまざまな愛の形や、人にはなかなか言えないシークレットな問題にも動じることなく解決へとお導き。最大限の力をもって、元気と癒しをご提供。

心の扉
0120-079-556（オーナットク ココロ）
◇営業時間◇ 午後1時～深夜3時（年中無休）
注／霊感タロットをご希望の方は受付にご相談下さい。
波動修正…心身の乱れを鎮めエネルギーを整える運気向上パワー。
想念伝達…お相手の潜在意識にあなたの想いを投げかける占術。
□ 鑑定料金／20分 4,600円（基本料金） 以降1分 230円（税込）
□ あぐり・希湖・天晶・美龍先生
鑑定料金／20分 5,000円（基本料金） 以降1分 250円（税込）
□ メール鑑定・手紙鑑定／各9,975円（税込）
鑑定後5日以内にご入金
入金が遅れた場合は事務手数料1,000円が加算。
ご予約の無断キャンセルは一律1,500円を請求。
□ 振込先／みずほ銀行 渋谷支店 普通口座 8128573 （株）心の扉
クレジットカードのご利用も可能。
JCB　アメックス
占い師大募集…自分の能力を人の為に役立てたいと希望する方
http://www.kokoronotobira.com
E-mail : love@kokoronotobira.com
〒157-0062 東京都世田谷区南烏山5-13-7

蝴蝶网 hudie.com

Misya Corporation

ミーシャ・コーポレーションは悩めるあなたを導く鑑定会社のブランドです



当社は電話鑑定による透視結果だけではなく、鑑定終了後に
幸せになっていただくためのパワーを無料でお承りしています。
ぜひお願い事を先生にお伝えください。
あなたの願いが本物であれば、当社のパワーは絶大な効果を発揮することでしょう。

鑑定士コラム 青龍(せいりゅう)先生

職場の人間関係の相談でした。彼女は同じ職場の年上の女性から嫌がらせを受け、とても苦しんでいました。視てみると、彼女は本当に仕事が大好きで、人の何倍も努力し、誠実に取り組み、上司にも信頼されていました。一方、年上の女性は、めんどうな仕事は彼女に押しつけ、自分がやったような顔をし、彼女には関係無い問題が起こっても責任を押しつけ、あることと無いことをまわりに言いふらしたりする人でした。

彼女は、この年上の女性とこの先どう接したらよいのでしょう。「ずっとこのままなら、仕事を続けていく自信がない。」と泣いていました。そこで、私はこの年上の女性の基本性質をお教えし、彼女が良い方向へ向かう為にはどうすればよいかをアドバイスしました。彼女は素直に、「やってみます。」と聞き入れ、努力をしました。すると、一ヵ月後、この年上の女性が異動になることになりました。彼女は、「本当に信じられません!」と連絡をしてきてくれ、とても元気そうでした。今は生き生きと仕事に取り組み、頑張っています。

このように相談者の方が良い方向に進んだ時、本当にうれしく思います。これからも、ひとりでも多くの方の幸せのお手伝いができるよう、私自身、努力していきたいと思います。

鑑定士コラム 桃音(ももね)先生

5月にデビューしました桃音(ももね)です。よろしくお願い致します。

普段の鑑定では、お客様の恋愛・不倫相談が多いですが、やはり不安なお客様のために、何日の何時にメールや電話がくるか、細かく未来透視します。そしてお客様の安心と、自信を付けていただくことを、チャネリング思念伝達・縁結びにて行っております。

何より占いは、気安めではなくなっています。結婚の年・月は、いつか?などは、特にお客様の知りたい事のようですね。しかし邪魔するものを癒していきますので、お客様の努力と、私の力で、恋愛を成就へと導いていきます。子育てにおいても、恋愛においても、未来透視が確実に的中した時の、お客様からの喜びのお声は何よりの心の支えです。

Price	※先生をご指名される場合は別途指名料500円が加算されます。
20分8,000円 以降1分400円(税込)	
中(なか)、神水(しんすい)、霊法院神竜(れいほういんしんりゅう)、慈光(じこう)、王華(おうか)先生	
20分7,000円 以降1分350円(税込)	
聖蓮(せいれん)、神波柊月(かなみしゅうげつ)、ジュン、ひみ先生	
20分6,000円 以降1分300円(税込)	
アクアマリン、宝珠(ほうじゅ)、ブルーローズ、真琴(まこと)、	
響(ひびき)、ピュアーソウル、園(その)、宙(そら)、オープンハート先生	
20分[illegible],000円 以降1分250円(税込)	
その他の先生	
携帯電話からの鑑定も承ります。[illegible]別途500円頂きます。 手紙鑑定も承ります。(+POWER)…一件10,500円(税込)(ご質問2件まで)	

鑑定お申込ダイヤル/朝9:00~早朝5:00
06-6342-0210　06-6342-0211　06-6342-0233

グッズ・手紙鑑定お問い合わせダイヤル/朝9:00~18:00
088-666-2281

FAX/24時間受付
06-6342-0220

お振込先
三菱東京UFJ銀行 徳島支店(普通)3792554 ミーシャ・コーポレーション
ゆうちょ銀行 16230-10180691 ミーシャ・コーポレーション

鑑定後5日以内にお振り込み下さい。入金が遅れますと延滞金が加算されます。

http://www.misya.co.jp/

misya 検索

米国法人 ミーシャ コーポレーション **Misya Corporation**
徳島県徳島市川内町金岡48-1 e-mail:info@misya.co.jp

当社は鑑定会社のブランドを目指します。当社の広告をコピーして類似広告を掲載している同業者がございますが、当社とは全く無関係です。充分にお気をつけください。

慧美网
vimee.net

電話☎占い会社&全国有名占い師名鑑

電話占いの6つのメリット
1. 鑑定士と対面せず家にいながら鑑定してもらえる! 自宅電話・携帯・PHSで鑑定可能!(どこでもお好きな場所で)
2. おしゃべりが苦手でも電話なので気軽に相談できる! (顔をあわせると緊張する方に良)
3. 相談者のプライバシーの保護も徹底しておこなっています!
4. お支払いも安心の後払い制! 指定銀行口座に振り込むだけ!(カード決済も可能!)
5. どんなジャンルの悩みも解決しますよ!(恋愛·仕事·人間関係e
6. 男女問わず鑑定可能! (最近では男性の方も増えてきていま

恋に堕ちたあなたへ

社会貢献の志が認められ、経営情報誌「スクエアー21」に取材を受けました。

Majestic マジェスティック
Love to Love
大阪市北区同心町2-3-5 5F
http://www.majestic-uranai.com

0120-556-178
[illegible]て鑑定、直通ダイヤルもできます。携帯全機種OK!
携帯・PHSは [illegible] 072-268-4483

携帯サイトはこちらから

各種クレジットカード可

振込先
三菱東京UFJ銀行
梅田中央支店(普)1739127
口座名 マジェスティック

※鑑定料金を滞納された場合は最大年率14.6%の延滞料金がかかる場合があります。

受付時間 年中無休
AM9:00～AM5:30 迄受付

Majesticの第一人者、大看板の先生!!
M-Recuerdo エム・レクエルド
マジェスティック=エメレクエルド!!
今まで何人の方を救ったのでしょう!!
何人の人の願いを叶えたのでしょう!!
占術:スピリチュアルリーディング・透視 他
要予約

広海 ひろみ
霊視、透視
あなたの苦しみは私の苦しみです。霊視・ヒーリングパワーで、親身になってあなたを鑑定いたします。

NAOMI なおみ
霊視、透視、遠隔ヒーリング
私の透視力を最大限に使って、ハッピーエンドまで導きます。恋愛関係や仕事、どんなお悩みでもお受けします。

その他、全国に多数、霊視・透視の先生が在籍しております。

Menu 霊感、霊視、透視、チャネリング、前世占い、遠隔ヒーリング 霊感タロット、縁結び、水晶、波動修正…etc.

料金 1分 ¥210(税込) 2回目以降は5%OFF

※メール・手紙・写真鑑定 承ります。1件6,300円(税込)
※鑑定後4日以内にお振込下さい。 ※秘密厳守
※鑑定士によって鑑定料金が異なる場合があります。

恋愛って、物理的な距離よりも精神的な距離が一番大切だよね!
そばに居ていつも一緒にいたいのは勿論の事。
壮大なスケールのマジェスティックの鑑定士。
一歩踏み出せばそこには幸せの扉が待っている!
空想ばかりしてても しょうがないよね。



メルマガ会員募集中!
お得なサービスいっぱい!
簡単登録していただけます。
バーコードを携帯で読み取って E-mail アドレスを入力して送信すると即登録完了!!

鑑定士募集中

人気鑑定士ピックアップ

結夢果 ゆむか
電話占い鑑定
所属 スーベニア

恋愛問題ならおまかせを!



要予約

過去世と現在を霊視し、貴女と占いたいお相手の心(魂)や行動はもちろん、貴女の家の部屋模様まで視えるほどの高い透視力をお持ちです!サイコメトリー(過去・現在・未来を判断できる)の力を持った先生です。恋愛成就?それなら任せてください!

- 受付時間 朝9:00～翌午前5:30迄受付(年中無休)
- 0120 Free Dial 0120-774-568 携帯・PHS 全機種OK!! PHS携帯OK クレジットカードOK
- 占術 霊媒を通しての霊視・透視
- 鑑定料金 1分 2,100円 (税込)
- 三菱東京UFJ銀行 光明池(こうみょういけ)支店 普通 5157527

※鑑定後4日以内にお振込下さい。 大阪府堺市西区浜寺南2-1-3F

LUMIKA ルミカ
電話占い鑑定
所属 スーベニア

お相手の真理をお伝えします。



要予約

うまくいかない恋や、仕事等…先生の高等な霊的真理をつく鑑定で計り知れないレベルまでもっていきます。

- 受付時間 朝9:00～翌午前5:30迄受付(年中無休)
- 0120 Free Dial 0120-774-568 携帯・PHS 全機種OK!! PHS携帯OK クレジットカードOK
- 占術 霊媒を通しての霊視・透視
- 鑑定料金 1分 3,150円 (税込)
- 三菱東京UFJ銀行 光明池(こうみょういけ)支店 普通 5157527

※鑑定後4日以内にお振込下さい。 大阪府堺市西区浜寺南2-1-3F

アンジー
電話占い鑑定
所属 スーベニア

少しの材料だけで解決させます!



要予約

透視、霊視の他いろんな占術を駆使し、先祖から受け継がれている完全なる霊体質で意中の彼の行き先や、あなたに対するどれだけ好きなのかの度合いをものの見事に細かく教えます。これからの貴女はどうすべきかわかりますョ!souvenir is real deal(本物)の称号と言える先生。

- 受付時間 朝9:00～翌午前5:30迄受付(年中無休)
- 0120 Free Dial 0120-774-568 携帯・PHS 全機種OK!! PHS携帯OK クレジットカードOK
- 占術 サイキックサイコメトリー、透視、遠隔ヒーリング
- 鑑定料金 1分 1,050円 (税込)
- 三菱東京UFJ銀行 光明池(こうみょういけ)支店 普通 5157527

※鑑定後4日以内にお振込下さい。 大阪府堺市西区浜寺南2-1-3F

ルシアン
電話占い鑑定
所属 スーベニア

貴女の願望、現実にさせます!



ルシアン先生の能力は天性の力。例えば彼が映画館にいる、買い物をしているとか、守護霊により視ていき、幽体離脱で彼の居場所や方角を的中します。気になる深くて細かい彼の気持ちもお伝えします。もう答えは先生は知ってますよ!!

- 受付時間 朝9:00～翌午前5:30迄受付(年中無休)
- 0120 Free Dial 0120-774-568 携帯・PHS 全機種OK!! PHS携帯OK クレジットカードOK
- 占術 遠隔透視・前世サイキック 透視・霊感リーディング
- 鑑定料金 1分 4,200円 (税込)
- 三菱東京UFJ銀行 光明池(こうみょういけ)支店 普通 5157527

※鑑定後4日以内にお振込下さい。 大阪府堺市西区浜寺南2-1-3F

Endless Love エンドレス ラブ

SOUVENIRの鑑定実績により企業情報誌「国際グラフ」に取材をうけました!

「私のこと好きと言ったことを覚えてるよね!? 私は信じている。」

でも、そこには彼はいない…
そんな離れた心をつなげることを約束します。 片思いもネ。
未来を変えるには今を変えること!
大切なのは今、相手の姿をみるだけでなく"Soul"心も読んでいきます。
霊感、霊視、透視力で貴女の希望に応えてあげるのが
SOUVENIR(スーベニア)の役目。
恋愛、仕事、人間関係etc, どんな些細なことでもお話ください。
遅すぎないうちに…。

✦群をぬくスピリチュアルパワー✦
弥愛(ミア)先生
私のパワーで状況等話さなくても大丈夫!!

✦驚異の霊視、透視✦
理樹呂(りきろ)先生
あなたの事、現状、言わなくてもすでにわかります!

鑑定料金(税込み)
初回の方1分 210円
2回目以降1分 189円
※4日以内にお振込ください。
※一分毎の計算です。基本料金はございません。
※鑑定士によって鑑定料金が異なる場合があります。

振込先
三菱東京UFJ銀行 光明池(こうみょういけ)支店
(普通) 5157527 スーベニアカンパニー
[メール鑑定、手紙鑑定、写真鑑定受付致します。1件 6300円(税込み)]
各種クレジット可
※鑑定料金を滞納された場合は最大年率14.6%の延滞料金がかかる場合があります。

◇人気鑑定士◇
ルシアン・まお・みさと・ゆむか・こうよう・りり・アンジー・さらは・のぞみ・しょうか・リアリー・ゆう・みりょう ※一部の先生は要予約
他にも多数の先生が在籍しております

鑑定メニュー
霊感・霊視・透視・霊感タロット・チャネリング・前世・ヒーリング・セラピー・etc

詳しくは…
携帯サイトをご覧下さい!
※手入力アドレスは http://www.souvenir.jp/
PCサイトも同アドレスです。

メール会員募集中!!
登録されたら特典イロイロ!
お得なメルマガ割引!
簡単登録していただけます。バーコードを携帯で読み取って E-mail アドレスを入力して送信すると即登録完了!!

鑑定に関わる通話料無料!
年中無休

We save your love
before too late for your love
SOUVENIR スーベニア
souvenir is real deal (本物)

受付: AM9:00～翌朝5:30迄受付
※秘密厳守
http://www.souvenir.jp
3F 2-1 hamaderaminami nishiku sakaicity Osakafu ☎072-268-4568
鑑定士募集中
フリーダイヤル 携帯・PHS、全機種 OK! ※コレクト以外も可
0120-774-568

広告に関するお問い合わせは株式会社リアルディールまで TEL:072-268-4447 (受付時間 月～金 9:00～18:00)

蝴蝶网 hudie.com

『クロワッサン』の人気連載が、単行本になりました。



今すぐ作りたいと思った人も、いつか作りたいと思った人も、さあ、手にとって！ 料理好き必携の本。第１弾

わたしの体の90パーセント、いえ95パーセントは、「ラクしておいしいものが食べたい」という細胞で作られていると思います。ごはん作りは簡単でなければ続かない、がモットーで、家族に食事を作るときも、できるだけ面倒なことは避けたいと願い、あるときなどは、「今日は何も作りたくない」と逃げ腰になる自分と戦っています。

でも、残りの5パーセントは、「ちょっとくらいなら、苦労してもいいから、おいしいものを作ってみたい」と思う。つまり、純粋な（?）料理好きの部分が残っているのです。

著者 川津幸子「まえがき」より

鯛の煮こごり
プロヴァンス風魚のスープ
ニューヨークチーズケーキ
マンゴープリン
しめ鯖　おはぎ
鴨鍋　大根もち　etc.

好評発売中
定価：一四七〇円（税込）

vimee.net

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10 TEL.049(275)1811(受注センター)
価格は税込みです。全国の書店、一部のコンビニエンスストアでお求めください。
インターネットでお求めの場合は、http://magazineworld.jp/books/


強き二人の愛＝実現
『一人でも多くの人を助けたい』とannieの会社理念に共感して頂き、全国企業レポート「日本が元気です」に紹介されました。
「平成20年度版 東商信用録 近畿・北陸版（東京商工リサーチ発刊）に掲載されています。（上巻18頁及び631頁、下巻4頁）
メール会員募集!!
空メールを送信するだけ!!
今スグ使える 1000円OFFクーポン付
二次元コードを読み取り、空メールを送信。お得情報をお届け!!
※直接入力の場合は「e-uranai@star7.jp」で送信。
振込先:三菱東京UFJ銀行 堺駅前支店 普通口座 0766335
口座名 ドリームボートアニー
http://www.dreamboat-annie.com
(携帯サイト) http://www.dreamboat-annie.com/
Produced by(株)ジャパンドリーム
霊感・霊視・透視・霊感タロット・心理読解
波動遠隔ヒーリング・セラピー
（電話占い）
ドリームボートアニー
Dream boat annie
〒593-8328 大阪府堺市西区鳳北町1-10-1
鑑定士 橘 風也
受付後、コレクトコールにて鑑定いたします。携帯の方も可。
鑑定料1分 210円 ※基本料金設定なし、
2回目以降 189円(税込) 1分単位で計算。
■コレクトコール以外でも鑑定できます。
★手紙、FAX、メール鑑定も受付致します。1件5,250円 ※秘密厳守
※鑑定後5日以内にお振込下さい。
■各種クレジットカードでご利用になれます。
ドリームボートアニーに ケータイサイトができました!!
1,000円OFF!ゲット!!
※直接入力の場合のアドレスは「http://dreamboat-annie.com/」となります。
親切で優しいスタッフがお問合せにサポートいたします。
Heart to Heart 受付 朝9:00~夜中5:00迄 年中無休
フリーダイヤル 0120-884-228
○ 携帯、PHSの方は☎072-268-8567へどうぞ!
業界初
「ISO9001」を取得しました
MOODY INTERNATIONAL
認証登録番号 05832
※「ISO9001」とは、品質管理及び品質保証のための国際標準モデルとして制定された国際規格のことです。
『“annie”は占いを超える。』
Dreamboat Annie
ドリームボートアニー
ラジオ関西 レギュラー番組 「橘一也のなんでもカウンセリング」好評オンエア中!
フジTV スーパーニュースで取材されました。
※“annie”の鑑定は大好評と健全経営により経済誌「報道日本」より取材を受けました。
恋の悩みにお答えします。
答えはあるはず“annie”が見つけます。類なき霊感と
ヒーリングパワーで手段を投じ、現実の世界へ導く
霊想で貴方の想いを相手に送ります。
(早くこのボートに乗って幸せをつかんで!) ● 実力派鑑定士 人気、実力を兼ね備えた鑑定をお届け致します。鑑定士により料金が異なる場合がございます。
楊榠(ようめい) 数少ない女性の陰陽師
“annie”が自信を持って紹介する日本でも数少ない女陰陽師。鑑定にも定評があり、恋愛に関しては、お相手の今の行動や、心の中まで見えるため、今後貴方がどうすべきかがわかるはず!行方不明者、紛失物なども見つけますよ!各マスコミ取材殺到!
占術 霊感霊視、透視、チャネリング、遠隔ヒーリング他
鑑定料金 1分 3,150円 (税込)
要予約 各マスコミで取材殺到!
水稜(すいりょう) “annie”屈指のトップランク、一押しの人気鑑定士!
彼との相性のバロメーターを読み取り霊視、霊聴、スーパー遠隔透視により、彼の魂や、今何をしようとしているのかをお伝えします。今後の彼との展開がわかります。「良い方向性を持って」
占術 霊感霊視、遠隔透視、遠隔ヒーリング
鑑定料金 1分 1,050円 (税込)
要予約
誠七(せいな) 高級霊による指導を聞いて下さい!
先生の霊視パワーは高級霊により視る為、受付の段階で貴女の回りの状況を読み取る力を持ち、彼の心の中の微粒子までわかる、秘伝の霊視を駆使する“annie”のリピート率の極めて高い先生です。
占術 霊感霊視、霊力創造作用、遠隔ヒーリング
鑑定料金 1分 1,050円 (税込)
要予約
實質褸(みちる) 念リーディングで変えます!!
気になる彼の家族構成や異性関係、彼があなたに言おうとする事を先に理解し霊視の他、念リーディングで本物の恋愛へと成就する力は“annie”のトップランクの先生です。
占術 霊感霊視、霊聴、遠隔ヒーリング、チャネリング
鑑定料金 1分 1,050円 (税込)
桐生(きりゅう) 霊視(入ってくる情報)でストレートにお伝えします。
想っている彼をチャネリングし、彼の居場所や異性の数、深層心理等を見抜き、彼とうまくいく為の彼との会話のやり方も細かく教えます。彼のハートを射止めるのも必至!勿論“annie”の誇り高き先生です。
占術 霊視、透視、霊想リーディング、心理読解
鑑定料金 1分 525円 (税込)
要予約
儷瘵(れいら) 希望通り明日からの貴女を変えてみせます!!
複数の霊を呼び起こし、相手だけでなく周りの人間関係の気持ちや状況も視ます。
当てるだけの鑑定を超え、純粋に貴方の事を考えてくれる気さくで心優しい先生です。明日からの貴方を変えてみせます!
占術 透視、交霊、招霊リーディング、遠隔ヒーリング
鑑定料金 1分 525円 (税込)
要予約
誉靖(よや) 先生の鑑定を信じて! 必然の結果!
先生の守護霊は距離やどんな障害にも関係なく、お相手を霊視します。信じる程霊力はさらにパワーアップ!思い出だけで終わる恋でなく、結果を出す先生です。
占術 霊視、透視、霊想リーディング、遠隔ヒーリング
鑑定料金 1分 525円 (税込)
要予約
遥叶(はるか) 貴女を救えるのは私です!
鑑定に入る前から自然に体に入る霊媒体質により貴女の抱える諸問題、全体像を把握致します。非常に高い霊格の先生ですので、良い方向に導く力は特筆的なもの。体感すべきですね!アニー先生に追いつきそうな実力の先生です。
占術 霊視・スーパー透視・遠隔ヒーリング
鑑定料金 1分 3,150円 (税込)
アニー “ドリームボートアニー”の大自信作です!!
“annie”の称号を与える“annie”秘蔵っ子と言うべき先生をご紹介致します。リピーターは有名芸能人、会社役員、各著名人等。その支持率は断トツ!!過去、現在、未来は勿論!完全に霊視、透視は超えています。
占術 霊視、統合透視、チャネリング、前世占い、霊聴、霊想リーディング、遠隔波動修正
鑑定料金 1分 5,250円 (税込)
要予約
Annie
ゆり 恋愛に仕事、あらゆるお悩みにお答え
連日、同じ方から指名が入る程人気の鑑定士。恋愛、仕事など、あらゆるお悩みにお答えします。マイナスな面をプラス方向に変えていく特殊な力を持ち、「恋愛が成就しました!」と感謝の手紙が絶えません。
占術 霊感霊視・霊感タロット
鑑定料金 1分 263円 (税込)
映成(あきな) 想いを正当化させます
貴女の望むこと＝達成
霊感・霊視の他、先生の念のエネルギーにより貴女の願望が実現化、愛を強める特殊な集中霊力で、成就させていきます。“annieでのトップヒーラー”
占術 霊感霊視・チャネリング
鑑定料金 1分 525円 (税込)
ルナ 先生の鑑定即ち明るい光
遮断された恋開かせます!!彼そして貴女の中の隠された記憶をも霊視し、光・高級諸霊・三次元の透視を駆使し貴女の希望通りの結果へと導きます。
占術 霊視・透視・遠隔ヒーリング
鑑定料金 1分 525円 (税込)
平松(ひらまつ) 過去・未来を読み、貴方が進む道をリード
過去から未来まで読み、貴方の進むべき道をリードします。先祖に関することや霊的相談にも詳しく、様々なことに対応できる力を持ちます。特に恋愛問題に強く、霊感霊視・透視で相手の姿だけが見えるだけでなく、感情面がはっきり読めるため具体的な方向性がつかめるはず!
占術 霊感霊視、透視、遠隔ヒーリング
鑑定料金 1分 263円 (税込)
羽昂(わこう) どんな複雑な恋愛もまかせて!
霊視、透視力はもちろんの事。常に相談者の立場になって鑑定し、恋愛以外に仕事、霊的な事や何でもOK!リピーター率はトップクラス!
占術 霊感霊視、透視
鑑定料金 1分 263円 (税込)
痳伽(りんか) 夢物語で終わらせない霊視、透視を感じて下さい!
先祖代々からの霊感に優れた家系に生まれる。幼少より霊感に恵まれ、スピリチュアル体験を繰り返す。家宝の特殊な霊視パワーを駆使し潜在意識に呼びかけ、貴女の悩みや要望に応えます!極めてレベルの高い鑑定に貴女も納得!
占術 霊感霊視、透視、スピードリーディング
鑑定料金 1分 263円 (税込)
龍崎(りゅうざき) 現実世界へリーディングしますよ!
またまた“Annie”先生に続く実力の先生が彗星の如く登場しました!先生は完全なる霊媒体質故に、気になる相手が何人居ても関係なく透視します。ジャンルも幅広く対応。色々な世代の方々に支持されております。リピーター率は破竹の勢い!Surpriseな鑑定を是非体感すべきですよ!!
占術 透視・チャネリング・遠隔ヒーリング・前世
鑑定料金 1分 4,200円 (税込)
要予約
実逗貴(みずき) 他に類を見ないチャネラー
過去を視る、現在を視る、未来を視る!細かい所まで透視できますので、気持ちや情報など細かく教えてもらえますよ!勿論、気持ちの温度差もバッチリ!
“annie”のトップランクに入る先生です。
占術 霊視・透視・遠隔ヒーリング・チャネリング
鑑定料金 1分 2,100円 (税込)
●その他強い霊感師男女在籍
アリサ、佳鶴旻(かづみ)、湰仍(りよ)、絵理、壱嵋(ひとみ)、若葉、由宇嫩(ゆうの)、椿、永遠(とわ)等 全国多数在籍。
電話占いの 6つのメリット
❶ 鑑定士と対面せず家にいながら鑑定してもらえる! 自宅電話・携帯・PHSで鑑定可能!(どこでもお好きな場所で)
❷ おしゃべりが苦手でも電話なので気軽に相談できる!(顔をあわせると緊張する方に良)
❸ 相談者のプライバシーの保護も徹底しておこなっています!
❹ お支払いも安心の後払い制! 指定銀行口座に振り込むだけ!(カード決済も可能!)
❺ どんなジャンルの悩みも解決しますよ!(恋愛・仕事・人間関係etc)
❻ 男女問わず鑑定可能!(最近では男性の方も増えてきています)
広告に関するお問い合わせは株式会社リアルディールまで TEL：072-268-4447 (受付時間 月~金 9:00~18:00)
鑑定士募集中!

★定期購読がおトクです。
お問合せは、
フリーダイヤル
0120・797・300
(10:00-18:00)
http://magazineworld.jp

Now on Sale!
『カーサ ブルータス』
毎月10日発売です。
特別定価980yen(消費税込み)
マガジンハウス
書店・コンビニで好評発売中!

今年はどれが買いの？
秋のデザインイベント大予告。

蝴蝶网
hudie.com

知らないと恥ずかしい！日本建築 美術・デザインの基礎知識。3

戦国デザインとインテリア。
城、変わり兜、陣羽織、松林図屏風…、
世界一かっこいいニッポンのクリエイション、
あなたはきちんと説明できますか?

旅の保存版！
カーサの猫村さん
出張スペシャル
日本全国ほっこり
城下町ガイド



★猫村さん
ポストカード
付いてます！

BRUTUS
Casa

慧美网
vimee.net

2009年11月号 No.116

Tarzan®

やっぱり、自転車が最高!

「ターザン」の登録商標は、米国エドガー・ライス・バローズ社と(株)マガジンハウスとの契約によって使用されています。
Trademark TARZAN owned by EDGAR RICE BURROUGHS, INC. and used by permission.

No.544
特別定価 550 (消費税込み) YEN 好評発売中!
http://magazineworld.jp/tarzan/
書店・コンビニ・駅売店でお求めください。
※一部お取り扱いのない店舗もあります。

最速、超ゴキゲンの フィットネスマシン
自転車!

第2特集
2010年モデル カタログ



イラストレーション
大友克洋

マガジンハウス

蝴蝶网 hudie.com

vimee.net

蝴蝶网 hudie.com



【全体のこと】社交の部屋で星々が多様にリンク。好奇心でのぞいたスポット、たまたま見つけたオフ会など、ふとした関わりやきっかけから、世界がグングン広がりそう。ヘンに上品ぶったり、取り入ろうと媚びを売ったりするより、素のあなたで接したほうが好感触。気さくな人柄を慕われるだけでなく、たちまち意気投合して一緒に夢を追いかけられる、生涯の友が出現するはず。進路や就活の迷いを一蹴し、活路を開いてくれる人との出会いにも期待を。仕事、学業は、ノルマ第一。遊ぶのは、やることやってから。おしゃれは、ラグジュアリー感が命。【恋のこと】こちらも活性化。シングルの人は、ラブGETの願ってもないチャンスです。それも色気のないエリアに、打てば響くご縁がいっぱい。女性がいない部署やサークル、体育会系のたまり場といった、いわゆる男所帯へ意識的に進出しましょう。ただし、求められているのは花でなく才気煥発さ。そこは、履き違えないようご用心。ケータイやモバイルツールに通じておくことも、恋誕生の大事な伏線に。アプローチ&関係進展は、17、21日が最高潮！ ハート、下着とも勝負モードにバージョンUPして臨んで。【お金のこと】残念ながらロスト運。見栄を張って買い物や資格にお金を使うより、エコライフを心がけたほうがずっとメリットが。激レア物への投資はヒット。【幸運のカギ】6、ローズピンク、ひとつ釦ジャケット、ラメ使いのブラウス、エナメルバッグ、リボン付きパンプス。



【全体のこと】支配星・金星が凶配置をとり、堕落の罠を仕掛けます。代わり映えしない日々に気が緩み、ノルマやルールを自分に都合よく曲げたくなるのが、その兆候。"今日だけ…" "少しくらいなら"、そんな特例を自分に許したが最後、重力に引きずられて一気に低きへ。仕事、スキル磨き、体質改善とも、目標から目を逸らさず、淡々と努力を続けて。そんなあなただけが、程なくビッグな成果をつかめる暗示。週明けは、イライラがピークに。人に八つ当たりして成功の芽を潰さないよう、うっ憤は手紙やブログに綴って吉。おしゃれは、カッチリと。【恋のこと】テンションダウン。盛り上がっていた情熱も甘いムードも、みるみる冷めそう。お互いの生活環境や価値観の違い、仕事と恋の兼ね合いなど、現実的な問題が浮上し始めるのが大きな要因。一方的に妥協したり無理を抱え込まず、正直な胸中を彼に伝えてごらんなさい。そこから理解と歩み寄りが生まれ、地に足の着いた安定感ある関係へと変化していくはず。フリーの人は、灯台下暗し。信頼できる同僚、気の置けない旧友の中に、あなたを心から愛している男性が。接近&出会いは、ホームベースが好展開。【お金のこと】着実。家計簿づけ、レシート整理などの習慣化を。ムダや倹約ポイントが見えてきて、意外と長続き。書籍への投資は、今後の知的財産を育成。【幸運のカギ】5、モスグリーン、クレリックシャツ、ボックスプリーツスカート、パイピングジャケット、モノグラム。



【全体のこと】支配星・水星が木星と共鳴し合い、打てば響く星回り。ちょっとした提案、率直な言動に、予想を超える反響が集まり、思いがけないチャンスを引き寄せそう。そこに偽りがないこと、内容がポジティブであることが、幸運を呼ぶパフォーマンスの2大条件。今一番の夢や願望、温めている企画、自分らしいセンスなど、正直に人前でアピールしてみては？ オフも、あなた主催のパーティやイベントが大盛況。週明けは、体調に不安が…。寄り道はパスして早めに帰宅を。旅行の計画、手配は旬。おしゃれは、イタリアンテイストで先端ぽく。【恋のこと】魅力が豊かに色づき、人気ブレイク！ とはいえ、あなた自身は、異性を惹きつけている自覚に欠けがち。脈あり候補や誘いのシグナルに気づかず、突然迫られて驚くやら、予期せぬ相手につきまとわれるひと幕も…。本命や好みのタイプ以外とは一定のスタンスを保ち、ボーダーラインを予め明示しておくべきでしょう。ベスト相性は、大きな瞳とよく通る声を持つ彼。アプローチ&話し合いは、21日頃に。思いのほか好リアクションが返り、関係前進。ベッドインは、もう少しジラしたほうが有利な情勢へ。【お金のこと】快楽欲求が高まり、お金遣いもイージー。特に16日前後は、甘い誘惑と浪費への自戒をしかと。観劇、コンサートなど感動体験への投資は有意義。【幸運のカギ】1、ゴールデンイエロー、Aラインワンピース、バルーンスリーブジャケット、ラメ混ストール、金釦。



【全体のこと】8月末から冒険心をあおっていた火星が日常の部屋へと移動し、運気は攻めから守りへシフトチェンジ！ 特に生活環境の整備は、本業の能率を上げるばかりか、人に優しくなれるなど、対人面にも好影響をもたらします。不用品の処分、ファブリック類をお気に入りのカラーやアイテムで統一…と、居心地の良い自分の城作りにいそしんで。PC、デスクトップの大掃除も、チャンスを増幅。週末は、ホームパーティや内輪のお茶会で和気あいあいと。自律神経は弱点。旅や乗り物移動の際は、酔い止めの薬を予め。おしゃれはノスタルジックに。【恋のこと】こちらは油断なりません。それというのも、あなたがブランドやカッコいいネーミングに弱いせい。芸能人の卵、マスコミ系、青年実業家…etc、コロリとだまされて、女の純情もコツコツ育てた幸せもフイにする恐れが。泣きを見たくなかったら、飾りや看板でなく、内面にキラリと光るものを持つ彼だけに的を。なかでも、困っているときに助けてくれた相手は超優良株。どうせ釣られるなら、そんな男性を狙うべきでは？ 恋人、本命には、別の女性の影がチラホラ。横恋慕や浮気への警戒を抜かりなく。【お金のこと】紙一重。倹約＋貯蓄熱のW効果で家計にゆとりが生まれるものの、潤い不足の反動から衝動買いに走りがち。食費と趣味への投資は惜しんではダメ。【幸運のカギ】2、アイボリーホワイト、ボレロ、パッチワークスカート、ポシェット、アンティーク時計、スリッポン。



【全体のこと】支配星・太陽を筆頭に、3惑星が交流の部屋に揃い踏み。対人関係が賑わい、遊びや買い物の誘いから連絡メールまで次々に舞い込み、フル稼働の毎日かも。とはいえ、仕事や学業は、ルール厳守が鉄則。つまらないことで評価や査定を下げないよう、オン・オフの切り替え、スケジュール調整とも抜かりなく。就活、転身は、人脈が頼み。とりわけ最近負け続きの人は、こだわりを捨てて様々な業種や価値観の人に相談するうち、思わぬ方向性が見つかりそう。健康状態に楽観は禁物。微熱でも念のため医療機関へ。装いは、古着で賢くコーデ。【恋のこと】リニューアルモード。引き

覆される人が増えます。今手にしている幸せが急に色褪せるのも、今週に限っては吉兆。現状に少しでも迷いや違和感を覚えたなら、新たな可能性に賭け、軌道修正や乗り換えを思い切って！ わけても17日以降に意気投合した彼とは、みるみる本気の仲に。絆の固いペアは、結婚へと歩を進める好機。ただし、男のケジメや責任を問う形では、話がこじれかねません。デートは、評判のエリアが幸運。【お金のこと】人気&話題への投資が、金脈を増幅。有名店のランチ、限定品購入など、行列の果てに至福の境地が。同世代の女性の運用術&節約ブログも必見。【幸運のカギ】5、レモンイエロー、シ



【全体のこと】運気と心にゆとりが戻り、時間の流れまでゆったりと感じられる一週間に。美味しいお茶でひと息つく午後、景色が秋色に移ろうのを眺める夕暮れ、お気に入りの音楽を聴いてくつろぐ夜更け…。そんなありふれた日常の合間に、癒しに満ちた幸福を再発見できるはず。あくせくせず、かけがえのないこの瞬間をじっくり味わいましょう。あなたの魅力と人間性にも、ますます輝きが宿る暗示。仕事&趣味は、アナログテイスト。手作業に、こだわりと真心を込めて。体脂肪は増加傾向。カロリー調整と運動をお忘れなく。おしゃれは、着心地重視。【恋のこと】金星が恋の部屋の冥王星を

だけのものにしたい" "絶対に離したくない" なんて、思い入れの強さが相手に圧迫感を与え、ロストラブという危惧も。彼の自由やプライベートを独占したり、無意識に男心をコントロールしようとしている自分に気づいたら、すぐに修正を。フリーの人は、経済力、ステイタスなど、表面的要件に気を取られやすいのが難点。むしろ、人となりと話の相性にこそ目を向ける必要が。接近は、食の話題が円滑。【お金のこと】贅沢に歯止めが利かない星回り。お金で買える快楽や満足とは、距離を置く勇気をお持ちなさい。取引銀行や口座の分割化は、財産形成を加速。【幸運のカギ】6、ハニーベージュ、ハ

★G・ダビデ研究所監修の血液型ブック『恋するA型』『恋するB型』『恋するO型』『恋するAB型』がマガジンハウス文庫から好評発売中。

蝴蝶网
hudie.com



天秤座
9.24—10.

あなた優位の星回
素顔や本音を出し
エゴイストになっ

そう。本来は空気を読み、人に合わせるのが得意技ながら、今週はあえて周囲の機先を制し、主体的に行動してごらんなさい。意見やセンスが華麗なインパクトを放ち、あなたを中心に新たなムーブメントやトレンドが拡大。オピニオンリーダーとして、一躍スターダムへ。ただし、美への関心は盲目的。噂の美容法、ダイエット製品などに飛びつく前に、体への負担や副作用のチェックを。習い事、新スキル習得は、21日前後のスタートが吸収率MAX！　おしゃれは、ソリッドに。

【恋のこと】恋のパワーバランスが、あなた優位に傾く星回り。といっても、個人的なプランや活動に忙しく、それどこ

も追われる側に回れるから不思議。ここは自分を大切にし、いい意味でエゴイストに徹しましょう。募集中の人も、猫をかぶらず、素顔や本音を率直にアピールして正解。ありのままの姿を理解し、愛してくれる男性がきっと現れます。フリーランス、自営業の彼と相性ベスト。アプローチや大切な話は、朝のカフェで。

【お金のこと】焦りは禁物、と星のお告げ。買い物、運用とも、次週まで待ったほうが断然有利に事を運べるはず。18日前後は、悪友のタカリ、無心に要警戒。

【幸運のカギ】9、スカーレット、ブーツカットパンツ、デニムジャケット、レザーのジレ、スタッズベルト、中折れ帽。



蠍座
10.24—11.

異性を惹きつけそ
一人に絞るの
愛をつかむ絶対条

たり、プッツン発言したり、周囲をビビらせがち…。1度だけならお灸を据える効果ありですが、2回目からはブーイング必至。サンドバッグかキーボードを叩いたり、趣味に打ち込むなど、生産的なストレス発散を心がけて。人も名誉も傷つけずに済むばかりか、体力と知力がUPするメリットも。週末は、ケガが心配。力加減、スピードには注意をしっかりと。提案、交渉は、前半に根回しした上で、週明けに一気に動くのが成功の方程式。おしゃれは、光をまとって美しく。

【恋のこと】セクシーフェロモンがそこはかとなくこぼれ、黙っていても異性を惹きつけそう。ただ、ソノ手の魅力には、

ーゲットただ一人を、思わせぶりな視線と熱い吐息で挑発してください。それが、真実の愛をつかむ絶対条件。長続き確実な候補とは、マニアの集まるイベント&ショップでご対面の予感が。本命、恋人との仲は、あと一歩で磐石。秘密や過去を打ち明け、心の垣根を取り払っては？　望まぬ妊娠、痴話げんかにはご用心！

【お金のこと】意外と好調。とりわけ親へのおごちそうや贈り物は、エビ・タイの呼び水に。くじ、ギャンブルは、深夜の直感で勝負！　預け替えは、後の祭り。

【幸運のカギ】7、シルバーホワイト、シフォンブラウス、ペチコート、エナメルのバレエシューズ、クリスタルブレス。



射手座
11.23—12.21

有意義な一週間。
サバサバしたあなたを
気に入る異性は大切に。

【全体のこと】ディスカッションが開運キー。今週は何事によらず、周囲と大いに意見交換やディベートを。そのたびに有望な企画が持ち上がる、現状改革の波が高まるなど、刺激的な展開が期待できそう。こんなとき、自分の考え、価値観を意固地に貫くなんて、絶対損。頭も姿勢も柔軟なあなたでいてください。PCスキル、アプリケーション・ノウハウは、短期間でも著しく向上。自治体の講座を利用して、安上がりに磨きをかけては？　休日は、マニア向けの趣味&イベントに収穫が。気になるコスメやサプリは、まず試供品入手から。装いは独創性が大事。

【恋のこと】艶めいた進展こそ乏しいものの、有意義な一週間です。男友達や同僚と肩ヒジ張らずに付き合え、精神的に得るものが多々。そのせいで情熱が冷めたとしても、恐るるに足らず。男に媚びを売るなどもってのほか、恋は二の次と、むしろサバサバしたあなたに好感を寄せる異性こそが、真のソウルメイトに。本命には、誠実な気持ちを訴えても疎ましく思われがち。いったん友好路線にチェンジし、フェアな関係に持ち込むのが成就の伏線と心得て。キューピッド役には御利益あり。悩める友人の救済をいざ。

【お金のこと】先入観や思い込みが、金運暗転の元凶。偽ブランド、架空請求など、万が一への警戒を怠りなく。株、投資は、動向を見据えて迅速な判断が必須。

【幸運のカギ】4、ブリリアントブルー、ブルゾン、ダメージ加工デニム、エンジニアブーツ、幾何学模様、アメジスト。



山羊座
12.22—1.20

周囲の干渉に、
進展を阻まれる暗示。
人目を忍びアプローチ。

【全体のこと】自分への厳しさが問われます。あなたの実力、功績への評価が定着し始める半面、慢心につけ込もうとする動きも見え隠れ。異性の上司や担当者のごヒイキにあずかり気を良くしていたら、セクハラされたなんて、その典型。大変な作業を免除してもらえ、喜んでいるうちにカヤの外へ…というケースも。女だから、デキるからの甘えはキッパリ捨て、あえて苦労を買って出るガッツで立場をキープして。オフは、温故知新をテーマに悠久の古典や名作の世界へ！　岩盤浴は、心身のデトックス効果抜群。おしゃれは、ミニマムにスッキリと。

【恋のこと】金星が野心の部屋へ進み、玉の輿願望を刺激。地位と財力を備えた大物タイプ、一流&名門の肩書を持つエリート男性に、関心が集中しそう。でも、あなた自身の現状と格差があるほど、先でコンプレックスやプレッシャーに悩まされる暗示。相手から受け取るのと同等以上のメリットを返せるか、そこが明暗の分かれ目と肝に銘じ、シビアに判断を。現在進行中の恋は、周囲の干渉やらしがらみに進展を阻まれる恐れが。アプローチは人目を忍び、デートも努めて慎ましく。個室、小上がりでの密会は美味。

【お金のこと】2つめの収入源が、目と鼻の先に。経歴やスキルを生かせるサイドビジネス、アルバイトを狙うなら今！　老舗ブランド、定番アイテムは、即買い。

【幸運のカギ】8、マットブラック、テーラードジャケット、カシミアニット、ニーレングススカート、ワークブーツ。



水瓶座
1.21—2.18

引く手あまたな星回り。
ビビビときた相手に
潔く心を決めて。

【全体のこと】運気はハイパー。ちょっと強引に出るだけで、人も計画事も思い通りに動かせそう。自信と才気を前面に押し出し、女王様よろしくビシビシ采配を。特に週末、各種イベントを催すのは大賛成。個室を借りての食事会、スポンサーを募ってのパーティなど、盛り上がるだけでなく、有力者と知り合える嬉しい特典が。週明けは一転、お仕事モード。バリバリ働くほどチャンスが巡り、スルスルッと日の当たる場所へ。登竜門や新人賞へのエントリーも旬。倦怠感には、バリ風エステ、ヘッドスパの効能豊か。おしゃれは、スタイリッシュに演出。

【恋のこと】選ぶ側に回れる強運期。デートや合コンのお誘いから紹介まで引く手あまたで、ますます株が上がります。だからと、欲張って条件を競わせたり、両天秤にかけるようなマネはご法度。プライドの高いハイレベルな男性ほど、さっさと退散していき、残るはカスばかりというオチに。最初にビビビときた相手に潔く心を決め、ステディの座と幸せをリザーブして。狙い目は、大きくて印象的な瞳を持つ彼。デート&アプローチは、映画のセリフや演出を参考にカッコよく。少しモテ自慢をするのも優位に立つコツ。

【お金のこと】散財傾向。とりわけジュエリーと流行のアイテムは、買っただけで満足して、オークション行きかも。契約&金銭上のモメ事は、弁護士にお任せ。

【幸運のカギ】3、オレンジ、センタープレスパンツ、ショートジャケット、ブランドロゴの入ったバッグ、バングル。



魚座
2.19—3.20

落ち込む出来事が。
ヘタな悪あがきはやめ、
情勢好転まで静観を。

【全体のこと】荒れ模様。ささいなことでイラついたり、意味もなく不安や焦りを感じたり、何をしていても妙に落ち着かない気分かも。それは、やり残していることがあるから。以前に作った借りの返済、気まずい相手との和解、家族との話し合い…etc、今すぐに片をつけ、スッキリ気分で新しい週を迎えましょう。集中ダイエット&エステによるデトックスも、開運を促進。現状に業を煮やしての転職や独立は、墓穴を掘りがち。安易に行動する前に、今の自分にできることをキッチリと。専門知識&ワザの強化も急務。おしゃれは、ミステリアス系で。

【恋のこと】恋の部屋から火星が去り、キューピッドに見放された感じ。恋人に冷たくされる、本命とライバルがいいムードのところに遭遇するなど、落ち込む出来事が。確かに今は落ち目ながら、底まで沈んだら浮上するのが世の常。ヘタな悪あがきはやめ、情勢好転まで静観を。とりわけ料理をはじめハウスワークのスキルは、未来のハズバンドを射止める強力な武器。落ち込む暇があったら、花嫁修業に精を出してください。新たなロマンスは、封印した記憶の隅に埋もれていそう。アルバムや名刺のチェックを再度。

【お金のこと】自制が必要。特にバーゲン、ギャンブルは、熱くなって虎の子まで質草に。ポイント、キャッシュバックはリミット間近。期限の確認を怠りなく。

【幸運のカギ】0、ブラッディレッド、キャミソールドレス、ファーコート、チャーム付きミュール、クロスモチーフ。

★人気の血液型占いが充実！　無料お試し占いも。ケータイ「anan恋する占い」
G・ダビデ研究所監修の「40タイプ血液型占い」ほか、0学占いやタロット占い、心理テストなどメニュー数は150種類以上。まずは、無料占いからお試しを！
http://a.magazine.jp/（ケータイ専用・月額315円）

即効！元気になるランニングコミック

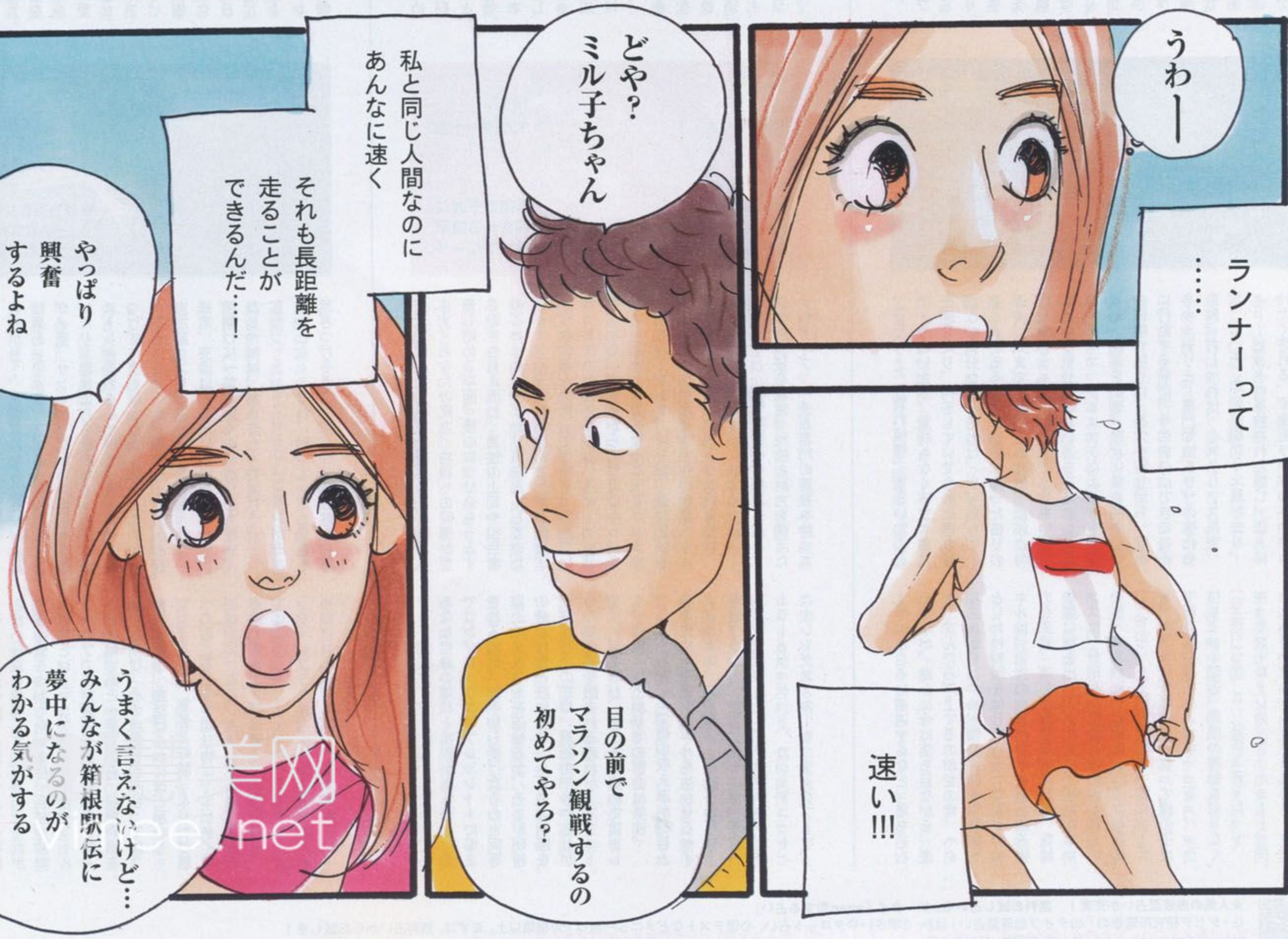
走れ！ミル子

箱根駅伝に恋をしよう

桜沢エリカ

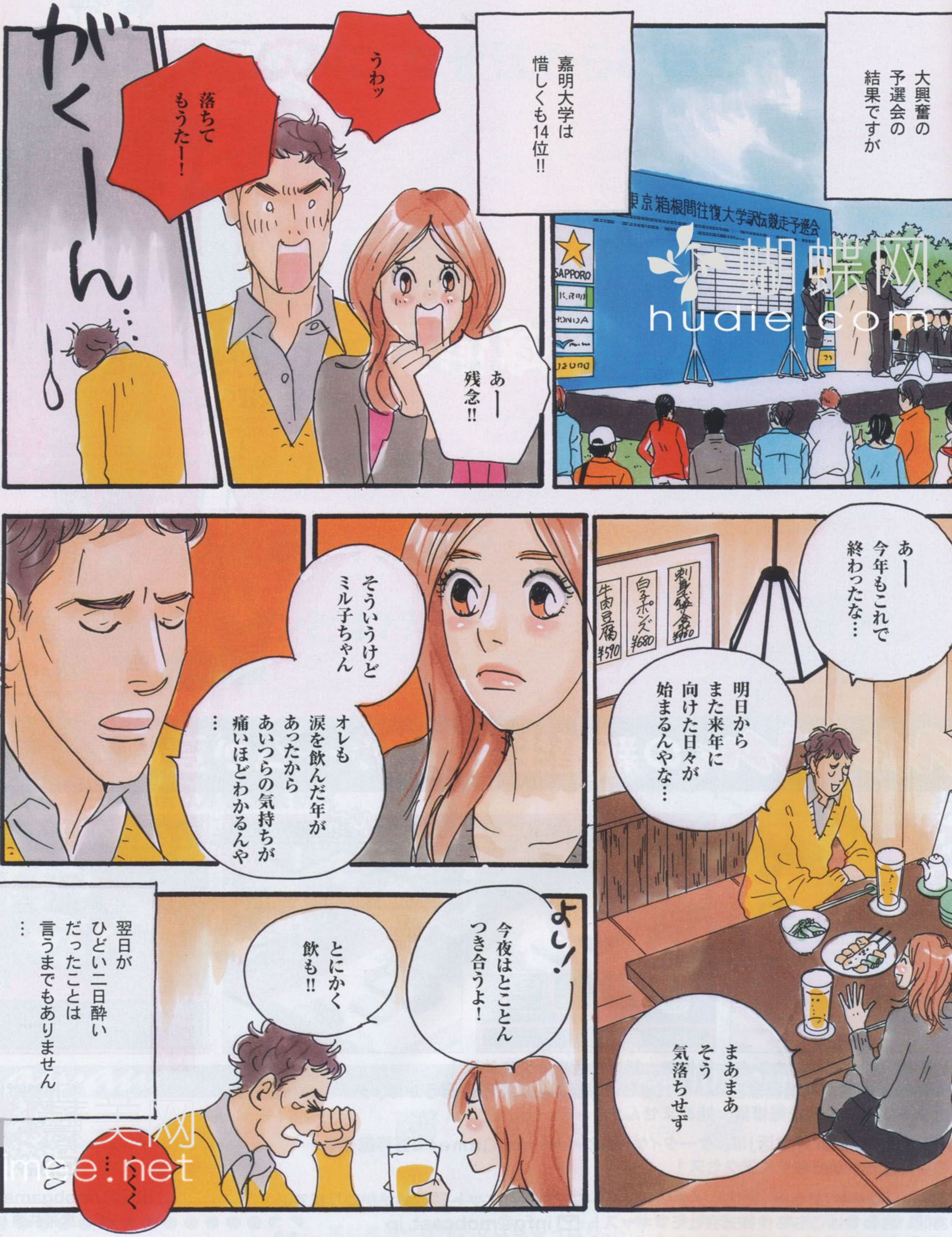
第49回





蝴蝶网 hudie.com
美网 vivee.net

いままでのストーリー　某化粧品メーカーPR担当の遠藤ミル子は、営業部の木村くんの紹介で箱根駅伝に憧れて上京したという関西人・ギシさんに時々ランニングを教えてもらっていたが、木村くんから、ギシさんは社内報で見たミル子に一目ぼれだったと聞きびっくり！　結局二人は付き合うことになる。そんなある日、ミル子はギシさんに誘われ、東京・立川で開催される箱根駅伝の予選会に行くことになるが……。



蝴蝶网 hudie.com
唯美网 vimage.net

 To be continued...

残念!!　でもチームとして本大会に出られずとも、学連選抜出場というのもありますから、箱根の楽しみはまだまだ続くのです……。



蝴蝶网
hudie.com

こんなに好きなのに、なぜ伝わらないの?

恋のサイン



Sign of Love from Smap♥

Smap特別出演!
巻頭18ページ!!!!

今こそ伝えたい、僕らの恋のサイン

男女6人ぶっちゃけトークで判明!
なぜ起こる? 恋のサインミス

こんなことされたらイチコロでしょ!
男がグッとくる鉄板サインとは?

危険!! 好きでもない男に誤解を与える
無意識・地雷サインとは??

洗濯機のフタが開いてると…? 今夜はスルの??
面白すぎる YES-NOサイン大集合!!

LOVEメールの送り方を徹底研究

終電まぎわ、男と女のギリギリ攻防戦

接近戦で彼をノックアウト! キスしたくなるリップメイク

次号から、アンアンが新しくなります!!

an·an 次号のアンアンは 10/21 水曜日発売! No.1681

バックナンバーはお近くの書店もしくはマガジンハウスオンラインショップにてお買い求めください。http://www.magazinehouseshop.jp/
バックナンバーは携帯電話からも購入できます。http://magazinehouseshop.jp/m/

定期購読はこちらでも申し込めます。
㈱富士山マガジンサービス 0120-223223
http://www.fujisan.co.jp/anan

vimee.net 蝴蝶网

男は意地っぱり。女は見栄っぱり。



絵と文 林真理子

No.592 「服も“CHANGE”」

シルバーウィークの二日め、夫が怒鳴った。
「このハンドバッグを何とかしろ。窓が開かなくなってるじゃないか」
うちの二階廊下のいきどまり、エレベーターの傍に、バッグ用の棚をつくった。が、ご存知のように、バッグが大好きな私。どんどんたまって、棚からはみ出し、窓の下の飾り棚も占領しているのである。
これまたご存知のように、片づけが大の苦手の私だが、仕方なく整理を始めた。まず何となく積んであるエルメスの空き箱を何とかしなきゃ。ということで、中を開けていったら、びっくり。な、なんと、買った記憶もない、タグがついたままのエルメスのニットアンサンブルが入っているではないか。入っていてもタオル、と踏んでいた私は大喜び。
ついでにクローゼットの中も分け入ることにした。もしかしたら、すごいお宝があるかもしれないということの他に、もうひとつ大きな理由があった。
つい先日のこと、ダイエットのことである人と対談していたら、彼女が言った。
「私ってすぐにリバウンドするんですよね」
クローゼットには、今すぐ着る服、痩せた時の服、太った時の服と、三通りのものがいるとか。
「だから、クローゼットがいつもいっぱいになっちゃうんですよ」
なるほど、私もそれでクローゼットがパン

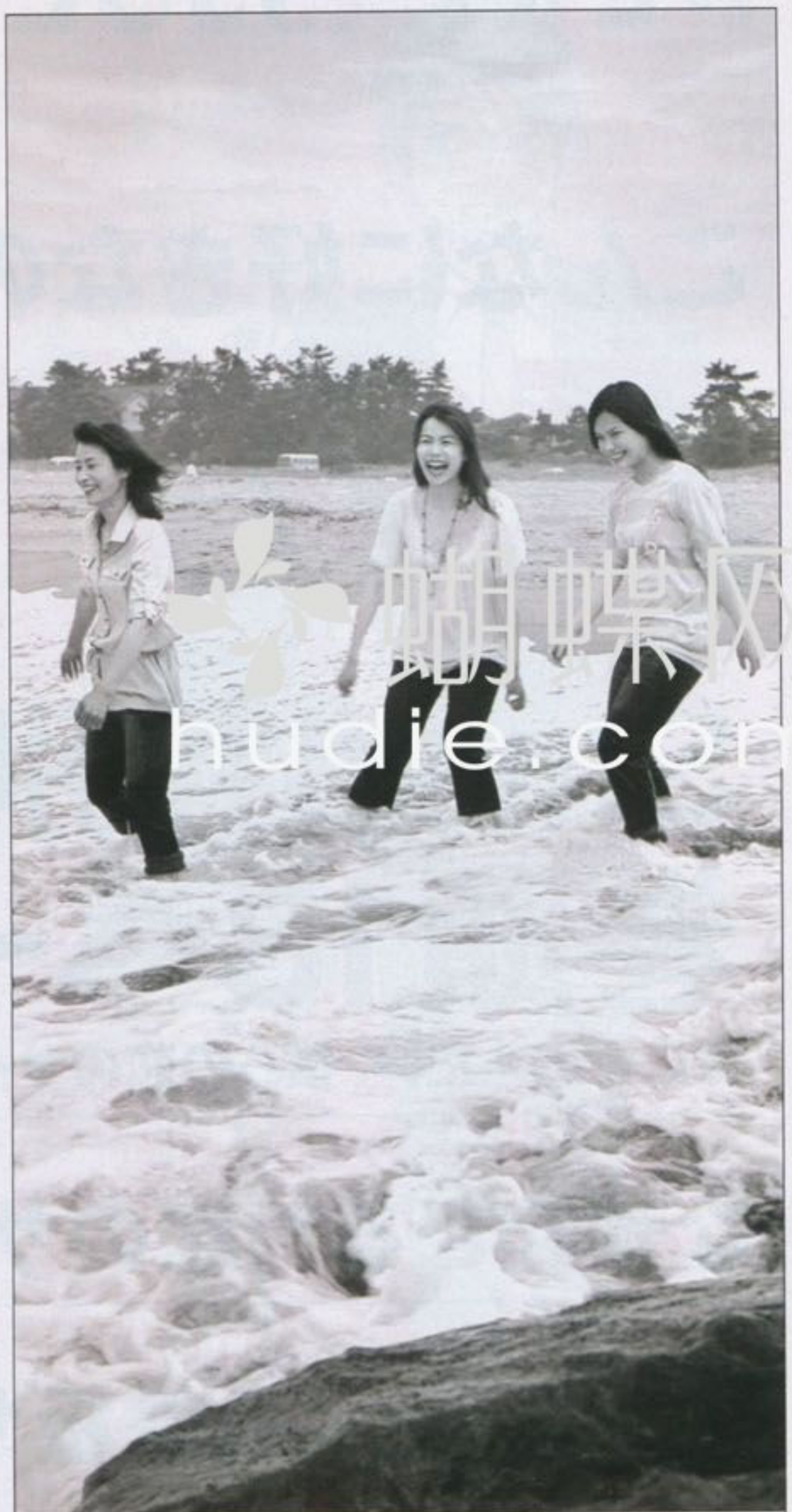
私はこの何年か、ずうーっとジル・サンダーの38サイズを着ていたのであるが、三年前から太り出して40になった。が、この二ヶ月の激痩せで、40の服がぶかぶかになってきたのである。久しぶりに着たジャケットは、肩のあたりにへんなゆるみが出る。
「大丈夫ですよ、別にヘンじゃないです」
とハタケヤマは言うが、はっきり言ってそうおしゃれでもなく、スヌーピーの健康サンダルを履いている女の言うことを、誰が信用出来ようか。それを着ていった先で、たまたま会ったスタイリストに見てもらったところ、
「やっぱり肩のところが合ってない。ハヤシさんは写真に出ることが多いから、ちゃんとジャスト・フィットのものを着てね」
ということで、今回40サイズのものは、すべて処分することにした。ダンボールで、山梨のイトコたちに送ることにする。
その替わり、クローゼットの奥に眠る38サイズのものたちを点検する。三年という歳月はむごいもので、お高い服も流行遅れになっているではないか。シンプルなジル・サンダーのジャケットは、形がそれほど変わらないと思いきや、肩や長さが微妙に古い。
私は三千五百円のユニクロの夏ワンピースの上に、ジャケットをとっかえひっかえ着て選別していく。十数着のうち、半分ぐらいはダンボールへ。驚いたのはサイズ36のパンツを見つけたことだ。はいてみたらジッパーが

か……。もっとダイエットをしようと固く心に誓う。
そしてジル・サンダー以外にも、プラダ、グッチ、ヴァレンティノなんかも見つけた。花模様のフレアスカートや、シフォンスカート、こんなもん、二年前に着てたかと思うと、恥ずかしい。どうしてこんな可愛いものに手を伸ばしたのであろうか。
そして圧巻は、海外で買ったとみられる、アルマーニのカクテルドレスであった。白に近いグレーで、胸からウエストにかけて、細かいシャーリングがほどこされているこれは、七、八年前に買ったものではなかろうか、まだ値札がついている。
ワンピースを脱ぎ、ブラも取って、さっそく着る。胸開きが大きすぎて、かなり大胆だ。細い肩紐が色っぽいぞ。しかし、私はこれをどこに着ていくつもりだったのか。謎が残る。
まったく服を買った時の心境を考えると、なんだか自分がわからなくなってくるではないか。私は永遠に「賢い買物」は出来ないに違いない。
さて、そのアルマーニのドレスには、なんか合わせたい。私は上海で買った、うんと安いけど、ポケットがついていてかわゆいミンクのストールと合わせた。あら、ま、これってマリリン・モンロースタイルではないか！
これを着てひとり鏡の前で踊っていたら、
「頭がおかしいのかッ」

そしてシャネルスーツも何点か出てきた。十年前、和田式ダイエットで二十キロ痩せた私は、シャネルの40サイズを着ていた。が、このあいだパリに行って試着したら、44がやっとだった。いくらシャネルでも、44の服はとたんにおばさんくさくなる。発見したそれは、サイズ42のスーツであるが、やはりダボダボしているのである。我慢して着るか、それともダンボール行きか。ファッションショーをしながら、本当に悩む私。
そしてこんなことをしているうちに、二日間を費やしてしまった。しかし痩せたことで、クローゼットに眠っているものの多くが目ざめたのだ。でも新しい服は欲しい。来週、女三人で表参道買物ツアーに出かけることにし



式ブログ「林真理子のあれもこれも日記」のURLが変わりました。
しいURLは、http://hayashi-mariko.kirei.biglobe.ne.jp/　こちらもあわせてチェック！



家♥族
【イエ・ラブ・ゾク】

「母と娘」モデル募集
※「祖父または祖母と孫」モデルも同時募集中

ドコモではケータイがつなぐ家族の絆を紹介する雑誌広告「イエ・ラブ・ゾク」のモデルとして出演していただける仲の良い家族を募集しています。

◎応募方法
www.ielovezoku.jpへアクセスしてください。ケータイから右のバーコードを対応機種で読み取るだけで簡単にアクセスできます。※ケータイからの応募はドコモのカメラ付きケータイに限らせていただきます。

◎締め切り
2009年10月31日(土)※ケータイ・パソコンからは当日24時まで、郵送は当日消印が有効となります。

◎応募条件
小学生以上であること。日本在住でドコモのケータイをご利用されていること。
母・娘いずれかでもモデル事務所に所属されている方は選考外となります。

◎お問い合わせ先
イエ・ラブ・ゾク事務局：0120-011-857
(平日9:30～17:30土・日・祝日を除く)

木村拓哉主演の超人気ドラマがDVDで登場!



CHANGE

日本を変えるのは、あなたかもしれない。

木村拓哉　深津絵里　寺尾 聰　加藤ローサ　堀内敬子　風間杜夫
伊東四朗（特別出演）・中村敦夫　神山 繁　大林丈史・富司純子　阿部 寛

脚本：福田 靖　音楽：延近輝之　主題歌：マドンナ「マイルズ・アウェイ」（ワーナーミュージック・ジャパン）
プロデュース：後藤博幸　清水一幸　アソシエイトプロデュース：石原 隆　演出：澤田鎌作　平野 眞

DVD-BOX　絶賛発売中!

【DVD絶賛レンタル中!】



貴重映像満載のスペシャルディスクと44Pのスペシャルブックレットを封入した豪華DVD-BOX!!

初回生産分のみ特製パッケージ仕様!

封入特典
44Pスペシャルブックレット

特典映像

●放送直前SP　●制作発表
●出演者インタビュー集　●クランクアップ集
●「新報道プレミアA」対談
●ひかるのカンタン政治知識講座　●未公開映像集
●予告集　●ノンクレジットエンディング

GNBD-7601／税込¥23,940、税抜¥22,800／6枚組
発売元：フジテレビ映像企画部　© 2009フジテレビ
※デザイン等は変更になる場合がございます　［フジテレビ系にて2008年5月～7月放送］











DVD VIDEO　フジテレビ

ジェネオン・ユニバーサル・エンターテイメント　www.geneonuniversal.jp

商品の内容に関するお問い合わせはお客様センターへ　TEL.03-5721-9876　月～金　10:00～13:00　14:00～17:00　(土・日・祝・弊社休日／休)

UNIVERSAL GENEON

慧美网 vimeei.net
蝴蝶网 hudie.com

★★★★★

Thanks!! The Fifth Years!!

Aqua Timez

BEST Album

The BEST of Aqua Timez

2009.10.14 run out!!

Produced by Aqua Timez

【初回生産限定盤】2CD+DVD ESCL-3300~3302 ¥3,900(tax in)
【通常盤】2CD ESCL-3303~3304 ¥3,300(tax in)
初回仕様：Aqua Timez オリジナルステッカー封入

【Disc1】
1. 千の夜をこえて
2. 虹
3. ハチミツ ～Daddy,Daddy～
4. STAY GOLD
5. 小さな掌
6. ALONES
7. Velonica
8. 歩み
9. ひとつだけ
10. ほんとはね
11. 秋の下で
12. 青い空
13. 最後まで

【Disc2】
1. 等身大のラブソング
2. シャボン玉 Days
3. 世界で一番小さな海よ
4. 決意の朝に
5. しおり
6. 希望の咲く丘から
7. 一瞬の塵
8. 夏のかけら
9. いつもいっしょ
10. 星の見えない夜
11. プルメリア ～花唄～
12. 向日葵
13. 白い森

【DVD】(初回生産限定盤)
1. 小さな掌
2. 等身大のラブソング
3. 決意の朝に
4. 千の夜をこえて
5. しおり
6. ALONES
7. 虹
8. 夏のかけら
9. Velonica
10. STAY GOLD
11. プルメリア ～花唄～
12. 最後まで
13. 優しい記憶 ~evalasting II~
14. ほんとはね
15. on the run
16. B with U
17. いつもいっしょ
18. 歩み
19. ひとつだけ
20. シャボン玉 Days
21. 希望の咲く丘から

新曲「最後まで」
Sony "WALKMAN"×MTV
"ひとつになれる歌"プロジェクトソング
着うたフル® 絶賛配信中 !!

www.aquatimez.com

EPIC

慧美网 vmei.net
蝴蝶网 hudie.com

The BEST of Aqua Timez



蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

o.1680 an·an 2009年10月21日号(毎週水曜日発売) 10月14日(水)発売 第40巻第40号 昭和45年3月23日第三種郵便物認可
発行・編集人／熊井昌広 〒104-8003東京都中央区銀座3-13-10 編集部☎03-3545-7050 受注センター☎049-275-1811
マガジンハウス



慧美网
vimee.net

定価390円 本体371円 雑誌20483-10/21 Printed in Japan
4910204831095
00371